

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



И.А. Грипакова
от 30.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивная смена»
10-11 класс

Обсуждено на заседании МО
учителей эстетического цикла
протокол № 1 от 29.08.2018 г.
руководитель МО

Свидерская Галина Сергеевна

Кемерово, 2018 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа организаций, осуществляющих образовательную деятельность, предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ***Определять и формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.
- Умение ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Познавательные УУД:

- овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
- будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности На протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;
- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

Способы физкультурной деятельности

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча.

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передача мяча.

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча.

Броски мяча с места.

- Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места.

Броски мяча в движении.

- Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

Броски мяча в кольцо.

- Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Отбор мяча.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты).

- Финты без мяча.
- Финты с мячом.

Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите – это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры и перемещения игроков. «Спиной к финишу», «бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков».

Игры с передачами мяча.

Игровое задание «художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «не урони мяч», «передачи в движении», «свеча», «поймай и передай», «вызов номеров».

Эстафета с передачей баскетбольного мяча.

Эстафета «передал – садись», игра «выбивалы», эстафета «забрось мяч в кольцо», «охотники и утки», «живая корзина», «часовые и разведчики», «играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков». «мяч капитану».

Физическое совершенство

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Таблица №1

Формы проведения занятий	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 10-11 классы – по 34 часов в год и 68 часов за два года обучения.

Таблица №2

№ п/п	Учебный материал	Классы		
		10	11	
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	.	.	Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	.	.	Владеть терминологией в баскетболе. Описывать технику выполнения игровых приемов
3	Тактические действия в баскетболе	.	.	Знать тактические действия в баскетболе
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	.	.	Знать правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

5	Проектно-исследовательская деятельность	.	.	Уметь выполнять проектно-исследовательскую работу и защищать ее
Передвижения и остановки без мяча				
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С	С	Описывать и выполнять технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	С	С	
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	+	+	
4	Прыжки, повороты вперед, назад	+	+	
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	
Ловля мяча				
	Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди; - двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	+ С	+ С	Описывать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Передача мяча				
1	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	С	С	. Описывать и выполнять технику передачи мяча и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
2	Передача одной рукой от плеча	З	С	
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Р, З	С	
4	Передача мяча двумя руками сверху	Р, З	С	
5	Передача мяча одной рукой снизу вперед	Р, З	С	
6	Передача мяча одной рукой снизу назад	Р, З	С	
7	Передача мяча одной рукой из-за спины	Р, З	С	

Ведение мяча				
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С	С	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С	С	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С	С	
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	С	С	
5	Ведение мяча с изменением направления движения	С	С	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	С	С	
Броски мяча				
1	Бросок двумя руками от груди с места	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Бросок одной рукой от плеча с места	С	С	
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	С	С	
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	3	С	
5	Штрафной бросок	С	С	
Отбор мяча				
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения отбора мяча, выявлять и устранять типичные ошибки
2	Вырывание мяча из рук соперника	С	С	
3	Накрывание мяча при броске	С	С	
Отвлекающие приемы (финты)				
1	Финты без мяча	С	С	

2	Финты с мячом	3	С	Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом				
1	Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов без бросков мяча в кольцо, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов с броском мяча в кольцо, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Тактика игры				
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	С	С	Моделировать тактику групповых действий, соблюдать правила безопасности
2	Групповые действия в нападении и защите:			
	- взаимодействие двух игроков;	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	С	С	
	- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	С	С	
	- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	С	С	
	- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	С	С	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	3	С	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	С	С	

	Командные действия в нападении и защите: - позиционное нападение; - зонная защита	Р, З	С	Выполнять командные действия в нападении и защиты в игре, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности
	Двухсторонняя учебная игра	+	+	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
Подвижные игры и эстафеты				
1	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	Организовывать совместные занятия с обучающимися
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	
Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости	+	+	Определять степень утомления организма во время физической нагрузки использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
Судейская практика				
1	Судейство игры в баскетбол	+	+	Осуществлять судейство игры

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С – совершенствование двигательного действия; (+) – указывает использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.