Извлечение

из основной образовательной программы СОО

МКОУ «СОШ №2 им. Г.А. Лигидова» с.п. Сармаково,

утвержденной 30.08.2023, № 130

# Рабочая программа внеурочной деятельности по учебному курсу «Спортивные игры»

# (для 10 классов) (ФГОС СОО)

# на 2023-2024 учебный год

# Разработал:

Шорданова Р.Б

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» направлена на достижение следующих **целей:**

формирование установки на ведение здорового образа жизни;

развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Цель конкретизирована следующими **задачами:**

пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха; совершенствовать выполнение технико-тактические действия, физические

упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности; развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-

силовые, координационные, выносливости, гибкости);

подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

воспитывать моральные и волевые качества.

Согласно действующему в МКОУ «СОШ № 2 им. Г.А. Лигидова» плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 34 часа на уровне среднего общего образования:

10 класс - 34 часа в год (1 час в неделю);

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность составляет 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

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 «Спортивные игры» 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 и других видах деятельности;

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

«Спортивные игры» - 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.

Умение совместно с учителем и другими

воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

## 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.

## 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).

# Система оценки результатов освоения программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | 10 | 11 |
| 1 | Правила соревнований | + | + |
| 2 | Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд | 28 | 31 |
| 3 | Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток | 9 | 10 |
| 4 | Штрафной бросок из 10 попыток | 9 | 10 |
| 5 | Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии | 8 | 9 |
| 6 | Челночный бег с ведением мяча в сек. | + | + |
| 7 | Умение судить игру | + | + |
| 8 | Выполнять нормы ГТЗО по ступеням | + | + |
| 9 | Умение выполнять проектные и исследовательские работы | + | + |
| 10 | Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки (сек) | 24 | 22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Форма контроля | Дата |
| 1 | Товарищеские игры | В процессе тренировок |
| 2 | Соревнования в школе | По календарному плану школы |
| 3 | Городские соревнования | По городскому календарному плану |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

# «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведений 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. |

**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. Влияние баскетбола на здоровье, 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, лицея.

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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Классы** | | **Планируемый результат** |
| **10** | **11** |
| Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий) | | | | |
|  | Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу | **•** | **•** | **Руководствоваться правилами по**  **технике безопасности и**  профилактики травматизма на  занятиях по баскетболу |
| Терминология в  баскетболе. Техника выполнения игровых приемов | **.** | **•** | Владеть терминологией в баскетболе. Описывать технику выполнения игровых приемов |
| Тактические действия в баскетболе | **•** | **•** | Знать тактические  действия в баскетболе |
| Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | **•** | **•** | Знать правила соревнований по баскетболу. Жесты судей |
| **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, | С | С |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | | | |  |
| 3 | 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** | | | |  |
| 4 | Передача мяча двумя  руками на месте и в движении | С | С | Описывать и выполнять технику передачи мяча и демонстрировать ее в процессе игровой  деятельности. |
| 5 | Передача одной рукой от плеча | З | С |
| 6 | Передача мяча двумя  руками с отскоком от пола | Р, З | С |
| 7 | Передача мяча двумя руками сверху | Р, З | С |
| 8 | Передача мяча одной рукой снизу вперед | Р, З | С |
| 9 | Передача мяча одной рукой снизу назад | Р, З | С |
| 10 | Передача мяча одной рукой из-за спины | Р, З | С |

# Ведение мяча

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | 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. |
| 12 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | С | С |
| 13 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) | С | С |
| 14 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку | С | С |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления движения | С | С | Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий | С | С |  |
| **Броски мяча** | | | |  |
| 17 | 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. |
| 18 | Бросок одной рукой от плеча с места | С | С |
| 19 | Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения | С | С |
| 20 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке | З | С |
| 21 | Штрафной бросок | С | С |
| **Отбор мяча** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении | С | С | Описывать и выполнять технику выполнения отбора мяча, выявлять и устранять типичные ошибки |
| 23 | Вырывание мяча из рук соперника | С | С |
| 24 | Накрывание мяча при броске | С | С |
| **Отвлекающие приемы (финты)** | | | |  |
| 25 | Финты без мяча | С | С | Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями |
| 26 | Финты с мячом | З | С |
| **Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом** | | | | |
|  | Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо | + | + | Выполнять сочетание приемов без бросков мяча в кольцо, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями |
|  | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо | + | + | Выполнять сочетание приемов с броском мяча в кольцо, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Тактика игры** | | | |  |
| 27 | Индивидуальные действия в нападении и защите | С | С | Моделировать тактику групповых действий,  соблюдать правила безопасности |
| 28 | Групповые действия в нападении и защите: |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - взаимодействие двух игроков; | С | С |  |
| 29 | - взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2:1); | С | С |
|  | - взаимодействие двух  нападающих против двух защитников (2:2); | С | С |
| 30 | - взаимодействие двух игроков в нападении через  «заслон»; | С | С |
|  | - взаимодействие трех  нападающих против двух защитников (3:2); | С | С |
| 31 | - взаимодействие в  нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на  свободное место»); | С | С |  |
| 32 | - взаимодействие в  нападении с участием трех игроков («тройка»); | З | С |
| 33 | - взаимодействие в  нападении с участием трех игроков («малая  восьмерка») | С | С |
| 34 | 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 35  36 | Двухсторонняя учебная игра | + | + | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе  соревновательной деятельности. |
| **Подвижные игры и эстафеты** | | | |  |
|  | Игра и эстафеты на закрепление и  совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | Организовывать  совместные занятия с обучающимися |
|  | Игры, развивающие  физические способности | + | + |
| **Физическая подготовка** | | | |  |
|  | Развитие скоростных, силовых, скоростно  силовых,  координационных  способности, г ибкости | + | + | Определять степень утомления организма во время физической  нагрузки использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств |
| **Судейская практика** | | | |  |
|  | Судейство игры в баскетбол | + | + | Осуществлять судейств игры |

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