

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 16 от 28.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска

А.В. Иванов

Приказ №234 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ)**

**Составитель: Чехунова Татьяна Ивановна
Чехунова Наталия Сергеевна
Учителя физической культуры**

ТОМСК 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО на основе Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования рабочей программы к УМК А.П. Матвеева «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций (издательство «Просвещение», 2019 г.)

Цель - содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

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

10

класс

Теоретическая подготовка:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила соревнований;
- История рождения и развития баскетбола;
- Техника владения баскетбольным мячом
- Судейство

Практическая подготовка:

- Общая физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Тестирование, контрольные испытания.

Общая физическая подготовка;

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафеты. Полоса препятствий.

Техническая подготовка;

Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча на месте, в движении, в прыжке, в тройках, четвёрках, из разных исходных положений. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, штрафной бросок, трёхочковый бросок.

Ведение мяча без зрительного контроля. Сочетание пройденных элементов. Учебно- тренировочная игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка;

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные действия в защите и нападении.

Тестирование, контрольные испытания.

11

класс

Теоретическая подготовка:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила соревнований;
- История рождения и развития баскетбола;
- Техника владения баскетбольным мячом;
- Тактика игры;

- Судейство

Практическая подготовка:

- Общая физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Тестирование, контрольные испытания.
- Судейство;

Общая физическая подготовка;

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафеты. Полоса препятствий.

Техническая подготовка;

Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча на месте, в движении, в прыжке, в тройках, четвёрках, из разных исходных положений. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, штрафной бросок, трёхочковый бросок.

Ведение мяча без зрительного контроля. Сочетание пройденных элементов. Учебно- тренировочная игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка;

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные действия в защите и нападении.

Тестирование, контрольные испытания.

Эти разделы программы нацелены на совершенствование знаний и умений по теме

«баскетбол», знать правила игры и соревнований, знать жесты и символы спортивного арбитра, историю рождения и развития игры, знать технику перемещения по площадке, ведения и передачи баскетбольного мяча, броска в кольцо, взаимодействовать в команде, как укрепить здоровье в зависимости от индивидуальных возможностей своего организма. Теоретический раздел программы реализуется через беседы во время учебно- тренировочной работы и отдельные занятия.

Практический раздел программы реализуется на внеурочных занятиях.

Во время занятий используются различные **методы организации учащихся:**

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы организации: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации школьников с ОВЗ и отстающих от

программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;
- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Технологии обучения:

1. Проектная.
2. Сотрудничества.
3. Здоровьесберегающие.
4. Игровые.
5. Информационно-коммуникативные.
6. Системно-деятельностного подхода.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод.
2. Метод проблемного обучения.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Приемы обучения:

1. Предметная наглядность.
2. Наглядно-слуховые приемы.
3. Вербальный метод.

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	8
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
1.2	Правила соревнований.	2
1.3	История рождения и развития баскетбола.	1
1.4	Техника владения баскетбольным мячом	2
1.5	Судейство	1
2	Общая физическая подготовка:	4
2.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	2
2.2	Круговая тренировка.	1
2.3	Подвижные игры.	1
3	Техническая подготовка:	8
3.1	Стойки баскетболиста.	0,5
3.2	Техника остановки в игре: <ul style="list-style-type: none">• Остановка прыжком.• Остановка в два шага.	0,5
3.3	Техника владения баскетбольным мячом: <ul style="list-style-type: none">• Ловля и передача мяча• Передача мяча одной рукой от плеча.• Ведение мяча с изменением направления• Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2

	<ul style="list-style-type: none"> • Сочетание пройденных элементов. 	
3.4	Техника броска мяча в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча одной рукой с места. • Броски мяча в корзину в движении • бросок в корзину одной рукой после ведения • Сочетание пройденных элементов. • Бросок в кольцо после ведения и остановки. • Штрафной бросок 	2
3.5	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	3
4	Тактическая подготовка:	12
4.1	Групповые и командные действия в нападении	6
4.2	Групповые и командные действия в защите.	6
5	Тестирование, контрольные испытания	2
	ИТОГО:	34

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	8
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
1.2	Правила соревнований.	2
1.3	История рождения и развития баскетбола.	1
1.4	Техника владения баскетбольным мячом	2
1.5	Судейство	2
2	Общая физическая подготовка:	3
2.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	2

2.2	Круговая тренировка.	1
3	Техническая подготовка:	9
3.1	Стойки баскетболиста.	1
3.2	Техника остановки в игре: <ul style="list-style-type: none"> • Остановка прыжком. • Остановка в два шага. 	0,5
3.3	Техника владения баскетбольным мячом: <ul style="list-style-type: none"> • Ловля и передача мяча • Передача мяча одной рукой от плеча. • Ведение мяча с изменением направления • Ведение мяча с изменением направления и скорости. • Сочетание пройденных элементов. 	2
3.4	Техника броска мяча в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча одной рукой с места. • Броски мяча в корзину в движении • бросок в корзину одной рукой после ведения • Сочетание пройденных элементов. • Бросок в кольцо после ведения и остановки. • Штрафной бросок 	2
3.5	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	3,5
4	Тактическая подготовка:	10
4.1	Групповые и командные действия в нападении	5
4.2	Групповые и командные действия в защите.	5
5	Тестирование, контрольные испытания	4
	ИТОГО:	34