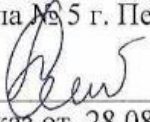


АДМИНИСТРАЦИЯ
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО
ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г.
Пересвета»

141320, Московская обл., Сергиево-Посадский г.о., г. Пересвет,
ул. Советская, д.1 тел.: 8(496) 546-74-43;
sero_mbou_ps_5@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 5 г. Пересвета»


А.В. Соловьёва
Приказ от 28.08.2023 №76-О



Соловьёва А.В. Подписано
цифровой подписью:
Соловьёва А.В.
Дата: 2023.08.28

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для 10 класса

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Баскетбол» на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «ФРП «Физическая культура»), авторской программы Кузнецова В.с. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО», 2020г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «БАСКЕТБОЛ»

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «БАСКЕТБОЛ»

- развитие коммуникативных способностей учащихся;
- расширение кругозора о культуре здоровья;
- воспитание потребности здорового образа жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного курса «Баскетбол» отводится 34 часа. 10 класс- 17 часов (0,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «БАСКЕТБОЛ» 10 КЛАСС

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию

точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты:

– Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

– Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий во внеурочной деятельности,

– Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

–Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное

отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и

массы тела) и развития основных физических качеств;

–Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

–Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

–Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

–Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

–Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

–Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

–В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

–Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
2	Правила игры и методика судейства	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
3	Передачи мяча.	4			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
4	Прямой нападающий удар.	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
5	Приемы и подачи мяча.	2			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
6	Приемы мяча	3			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/

7	Прямой нападающий удар	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
8	Физическая подготовка в процессе занятия	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
9	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке баскетболистов	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
10	Одиночное блокирование	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
11	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке баскетболистов	1			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	17			