

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя  
общеобразовательная школа пгт. Лальск Лузского муниципального округа  
Кировской области.

Утверждаю:  
Директор МОКУ СОШ пгт. Лальск  
Зарубин А.А. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**спортивно- оздоровительного направления:**  
**«Баскетбол»**  
**10 класс**  
на 2023-2024 учебный год.

Подготовила  
Кокина Анна Анатольевна,  
Учитель английского языка

Пгт. Лальск  
2023г

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Баскетбол», спортивного направления разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта,

комплексной программы физического воспитания учащихся и использование программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова.

Баскетбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

#### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 15-16 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:** На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях в учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год

обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Результатом** занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

#### **Личностных результатов:**

- 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 в спортивной секции,
- 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):

- 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 пути 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 здоровьесберегающую 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

### **По окончании обучения учащиеся должны:**

#### **Уметь:**

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;

#### **Знать:**

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
			теория	практика
		всего		
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
3.	Основы техники и тактики игры	14	2	12
4.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
5.	Тестирование	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Дата
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	
3.	Единая спортивная классификация. Техника передвижения приставными шагами. ОФП	
4.	Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	
5.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины.	
6.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	
7.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП	
8.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	
9.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	
10.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	
11.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	
12.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	

13.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	
14.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	
15.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	
16.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	
17.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	
18.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	
19.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	
20.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	
21.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	
22.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	
23.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
24.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	
25.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	
26.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	
27.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	
28.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	
29.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	
30.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
31.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	
32.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	

33.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
34.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.	
	Итого:	34