

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
(МБОУ «СОШ № 9»)**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 9»  
(протокол от 29.08.2022 № 1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МБОУ «СОШ № 9»  
от 30.08.2022 года № 01-04-ОД

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

(для 10-11 классов)

**Разработал:**

педагог внеурочной деятельности

Кириакиди В.В.

г. Ханты-Мансийск, 2022 год

## **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 МБОУ «СОШ № 9» плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 70 часов на уровне среднего общего образования:

- 10 класс - 36 часов в год (1 час в неделю);
- 11 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, уметь 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

<b>Формы проведения занятий</b>	
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, лица.

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	
<b>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</b>				
	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	•	•	<b>Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу</b>
	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
<b>Передвижения и остановки без мяча</b>				
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)	+	+	
<b>Ловля мяча</b>				
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.
<b>Передача мяча</b>				
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	
<b>Броски мяча</b>				
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	
<b>Отбор мяча</b>				

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	
<b>Отвлекающие приемы (финты)</b>				
25	Финты без мяча	С	С	Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
26	Финты с мячом	3	С	
<b>Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом</b>				
	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
<b>Тактика игры</b>				
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.
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	Организовывать совместные занятия с обучающимися
	Игры, развивающие физические способности	+	+	
<b>Физическая подготовка</b>				
	Развитие скоростных, силовых, скоростно силовых, координационных способности, гибкости	+	+	Определять степень утомления организма во время физической нагрузки использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
<b>Судейская практика</b>				
	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.