**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» на уровень среднего общего образования**

**(для 10-11х классов)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности на уровень среднего общего образования для обучающихся 10-11-х классов АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы (МЛШ) разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732);
* приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* плана внеурочной деятельности среднего общего образования МЛШ;

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы.

Физкулътурно-оздоровительная работа в системе внеурочной деятельности МЛШ ориентирована на физическое совершенствование учащегося, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальностьданной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Цель программы**:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,

- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

**Содержание программы**

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.

Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.

Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».

Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты обучения**. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

**Личностные результаты обучения.** Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

**Метапредметные результаты обучения**. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Техника безопасности при организации занятий. | 4 |
| 2 | История развития баскетбола. | 4 |
| 3 | Передачи мяча. | 30 |
| 4 | Остановки и перемещения. | 15 |
| 5 | Броски в корзину. | 28 |
| 6 | Ведения мяча. | 25 |
| 7 | Игры и соревнования. | 30 |
| 8 | Всего за 2 года обучения | 136 |

**Учебно–тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| №  урока | Тема занятий |
|
|  | Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения. |
|  | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. |
|  | Перемещения баскетболиста. Игра 1x0 с завершением после прохода под корзину. |
|  | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. |
|  | Остановки баскетболиста прыжком. |
|  | Передача мяча двумя руками от груди. |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча. |
|  | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест |
|  | Ловля мяча после различных видов передач |
|  | Ловля одной рукой в парах на месте и в движении |
|  | Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России. |
|  | Индивидуальные перемещения защитника |
|  | Борьба за отскок, отсекание |
|  | Личная защита (прессинг) |
|  | Зонная защита. |
|  | Игра в нападении |
|  | Открывание. |
|  | Быстрый отрыв. |
|  | Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела. |
|  | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
|  | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. |
|  | Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы. |
|  | Игра 1x1 в ограниченном пространстве. |
|  | Игра в квадрате. |
|  | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре |
|  | Правила соревнований по баскетболу. |
|  | Свободная игра 3x3 на половине площадки. |
|  | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. |
|  | Перемещения баскетболиста в защитной стойке. |
|  | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. |
|  | Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.) |
|  | Передача мяча двумя руками от груди |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами). |
|  | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. |