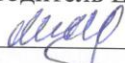


Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

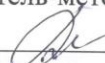


Руденко А.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Баскетбол»
11 «А» класс,
среднее общее образование
(ФГОС СОО)

Составитель: Мужилко Николай Иванович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Одинцово, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-х классов по составлена в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 года №273-ФЗ,
- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897,
- с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 г. №1015, МБОУ Одинцовская СОШ № 12;
- приказа МинСпортРоссии «Об утверждении государственных требований к уровню физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 8.07.2014 года № 575,
- с авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич. – М., Просвещение, издание 2016 года, что соответствует образовательной программе и учебному плану школы.

Рабочая программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в 10 классе средней общеобразовательной школы по учебнику: Г.И. Погадаев. Физическая культура. 10-11 класс. Дрофа., 2014. Входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Одинцовской СОШ № 12 и предусматривает 1 час (34 часа) занятий в неделю.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Баскетбол в Олимпийских играх.

История возникновения **комплекса ГТО** в СССР и его возрождения в современной России. Содержание комплекса ГТО.

Физическая культура в современном обществе.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий баскетболом.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для тренировки.

Планирование занятий баскетболом.

Организация досуга средствами спортивных игр (баскетболом). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения элементов баскетбола.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью занятий спортивными играми (баскетболом).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Общезначительная подготовка.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	30	25
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Раздел 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические, лабораторные работы	Самостоятельные, контрольные работы	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Баскетбол	34				
	ИТОГО	34				

**Календарно-тематический план
10 «А» класс**

№	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	Примечания (причины корректировки)
1	Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты без мяча.	07.09		
2	Ведение мяча. Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги.	14.09		
3	Ведение мяча. Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги.	21.09		
4	Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами.	28.09		
5	Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами.	05.10		
6	Ведение мяча Броски мяча с места, в движении.	19.10		
7	Ведение мяча Броски мяча с места, в движении.	26.10		
8	Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча.	02.11		
9	Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча.	09.11		
10	Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении.	16.11		
11	Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении.	30.11		
12	Штрафной бросок. Броски мяча с места, в движении.	07.12		
13	Штрафной бросок. Броски мяча с места, в движении.	14.12		
14	Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча.	21.12		
15	Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча.	28.12		
16	Учебно-тренировочная игра	11.01		
17	Выбивание мяча при ведении. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	18.01		
18	Выбивание мяча при ведении.	25.01		

	Выбивание мяча при броске.			
19	Выбивание мяча при ведении. Выбивание мяча при броске.	01.02		
20	Эстафеты с бросками мяча.	08.02		
21	Эстафеты с бросками мяча.	15.02		
22	Накрывание мяча при броске с места. Эстафеты с бросками мяча.	29.02		
23	Накрывание мяча при броске с места. Эстафеты с бросками мяча.	07.03		
24	Овладение мячом, отскочившим от кольца. Эстафеты с ведением, передачей, броском мяча.	14.03		
25	Овладение мячом, отскочившим от кольца. Эстафеты с ведением, передачей, броском мяча.	21.03		
26	Учебные игры, эстафеты.	28.03		
27	Правильный выбор места и своевременное применение передачи, ведения, броска.	04.04		
28	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	18.04		
29	Нападение с целью выбора свободного места (командные действия).	25.04		
30	Учебно-тренировочные игры.	02.05		
31	Финт на бросок с последующим ведением, передачей, броском.	09.05	16.05	Совпадение с праздничным днем
32	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	16.05		
33	Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске.	23.05		
34	Учебно-тренировочные игры.	30.05		
	<i>ИТОГО</i>	34 часа		