

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» на 2022-2023 учебный год 10 класс

Планируемые результаты освоения

Личностными результатами программы внеурочной деятельности 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, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - 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 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, учиться **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование *основ реализации проектно-исследовательской деятельности*, расширят спектр активно используемых логических действий и операций; *основ познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.*

Содержание программы

Знания о физической культуре

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Способы физкультурной деятельности

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;

- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

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. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

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 вперед. 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 кувирками», 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 «вышибалы», 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.

Формы проведения занятий: Подвижная игра, занятие, конкурс, соревнование.

Тематическое планирование

Тематическое планирование внеурочной деятельности составлено с учетом целевых приоритетов духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания МБОУ СОШ с УИОП № 51 г. Кирова:

- Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
- Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
- Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

№ занятия	Содержание занятия	34
		часа
1.	Влияние спортивных игр на здоровье человека.	1
2.	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	1
3.	Терминология в баскетболе, правила соревнований по баскетболу, жесты судей.	1
4.	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Ловля и передачи в парах на месте. Двухсторонняя игра.	1
5.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) Ловля и передачи в парах на месте. Двухсторонняя игра.	1
6.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) Ловля и передачи в парах на месте. Двухсторонняя игра.	1
7.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ловля и передачи на месте и в движении. Двухсторонняя игра.	1

8.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ловля и передачи на месте и в движении. Двухсторонняя игра.	1
9.	Ведение, передачи и ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
10.	Ведение, передачи и ловля, броски. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
11.	Ведение, передачи и ловля, броски. Зонная защита. Учебная игра.	1
12.	Ведение, передачи и ловля, броски. Зонная защита. Учебная игра.	1
13.	Броски после ведения. Сдача учебных нормативов. Зонная защита 2-3. Учебная игра	1
14.	Броски после ведения. Штрафной бросок. Зонная защита 3-2. Учебная игра	1
15.	Штрафной бросок. Сдача бросковых нормативов. Учебная игра	1
16.	Броски с трех-очковой линии. Учебная игра	1
17.	Броски с трех-очковой линии. Сдача бросковых нормативов. Учебная игра	1
18.	Групповые действия в защите. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра	1
19.	Групповые действия в защите. Личный прессинг. Учебная игра	1
20.	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1
21.	Индивидуальные действия в нападении. Финты, обманные действия. Учебная игра.	1
22.	Индивидуальные действия в нападении. Финты, обманные действия. Учебная игра.	1
23.	Командные действия в нападении. Взаимодействие 2-х игроков. Учебная игра.	1
24.	Командные действия в нападении. Взаимодействие 3-х игроков. Учебная игра.	1
25.	Командные действия в нападении. Нападение при персональном прессинге. Учебная игра.	1
26.	Командные действия в нападении. Нападение при персональном прессинге. Учебная игра.	1
27.	Нападение быстрым отрывом. Учебная игра.	1
28.	Нападение быстрым отрывом. Учебная игра.	1
29.	Командные действия в нападении. Нападение против зонной	1

	защиты 2-3. Учебная игра.	
30.	Командные действия в нападении. Нападение против зонной защиты 3-2. Учебная игра.	1
31.	Организация и проведение игры. Судейство игры.	1
32.	Организация и проведение игры. Судейство игры.	1
33.	Организация и проведение Соревнований. Судейство соревнований.	1
34.	Организация и проведение Соревнований. Судейство соревнований. Подведение итогов	1
	ИТОГ	34

<https://school-k51.gosuslugi.ru>