1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
2. **«Старокрымский учебно-воспитательный комплекс № 1**
3. **«Школа-гимназия» имени братьев-партизан Стояновых»**
4. **Кировского района Республики Крым**
5. **( МБОУ «Старокрымский УВК №1»)**
6. ***297345, Республика Крым, Кировский район, г. Старый Крым, ул. К. Либкнехта , 33,***
7. **тел.:0(6555) 5-15-97,е-mail: skuvk1.kirov@crimeaedu.ru**

**ОКПО 00809397, ОГРН 1149102178213, ИНН 9108117480 КПП 910801001**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **РАССМОТРЕНА** на заседании школьного МО Протокол от «18» 08. 2023г.№ 3 |  **СОГЛАСОВАНА**заместитель директорапо УВР\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С.Меметова «18»08. 2023г. |  **УТВЕРЖДЕНА**приказом директора МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-гимназия»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. ЛысенкоПриказ от «18» 08.2023г. № 203-о |

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

**«Спортивно-оздоровительное»**

 **для 10 классов**

 Учитель Эмираджиев Н. С.

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………… 3 - 4
2. Содержание обучения ……………………………… 4 - 5
3. Планируемые результаты освоения программы ………… 6 - 8
4. Приложения к рабочей программе ……………………... 9 - 13

**1.Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие», для 10 классов разработана в соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 года N 286 и N 287 (далее - ФГОС ООО и СОО).

При составлении использованы рекомендации:

* учебной программы «Комплексная программа физического Боепитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018г);
* Конструктор учебных программ <https://edsoo.ru/>

Физкультурно-оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает б себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель программы внеурочной деятельности *является* укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, осноб спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель** конкретизирована следующими задачами:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
* обучение технике и тактике спортивных игр;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип приемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает б зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего Боспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, б формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, б основу, которой положены культурологический и личностно- ориентировванные подходы.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Сильные, смелые, лобки!» предназначена для обучающихся 6-9 классов. Данная программа составлена б соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 6-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин. Реализация данной программы б рамках Бнеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся б спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**2.Содержание обучения**

Правила безопасно­сти и профилактика травматизма на заня­тиях по баскетболу

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад вправо, влево

Передвижения остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо , влево

Бег: лицом в перед, приставными шагами в сторону, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходов положений

Остановки : двумя шагами прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способ передвижений ( бег, остановки , прыжки , повороты , рывки )

Ловля мяч

Ловля мяча :

* двумя руками на уровни груди;
* двумя руками « Высокого» мяча ( в прыжке)

Передача мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча 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 одной рукой из-за спины

Ведение мяча

Ведение мяча правой левой рукой с высоким и низким отскоком ( на месте и в движении )

Ведения мяча с изменением скорости передвижения

Ведения мяча с изменением высоты отскока ( на месте в движении)

Ведения мяча в движении с переводом на другую руку

Ведения мяча с изменением направления движения

Ведения мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок двумя руками от груди с места

Бросок одной рукой от плеча с места

Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивания мяча приведения

Вырывания мяча из рук соперника

Накрывания мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты )

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападение и защите:

* взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1)
* взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
* взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
* взаимодействие трех нападающих против двух защитников(3Х2)
* взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
* взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
* взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Командные действия в нападение и защите :

* позиционное нападение ;
* зонная защита

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных , силовых , скоростно-силовых, координационных способностей , выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол.

**3. Планируемые результаты освоения программы**

**Планируемые результаты освоения программы**

1. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***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.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. 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.

**3. 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.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

**должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**2.2.** В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

**смогут получить знания**:

* 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;
* основное содержание правил соревнований по баскетболу;
* жесты баскетбольного судьи;

**4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 2  | 0 | 2 |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 2  | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу |  4 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 2  | 0 | 2 |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» |  2  | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | 4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  6  | 0 | 6 |  |
| Итого по разделу |  6  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол |  15 | 0 | 15 |  |
| Итого по разделу |  15 |  |
| **Раздел 3** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 3.1 | Спортивная подготовка | 3  | 0 | 3 |  |
| 3.2 | Базовая физическая подготовка | 2 | 0 | 2 |  |
| **Итого** | 5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34  |  0  | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **план** | **факт** |
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 7 | Передача мяча в движении приставным шагом. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 8 | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 9 | Передачи мяча в игре. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 10 | Передачи мяча в игре. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 15 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 32 | Учебная игра. Личная защита. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 33 | Учебная игра. Личная защита. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 34 | Учебная игра. Личная защита. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |

**Учебно - методическое обеспечение**

1. В.И. Лях. Физическая культура1011 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие дл: общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, ПА.Колодницкий. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2018.

Интернет ресурсы

1. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp>- 84619.html.

1. Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe- obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-)
2. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:

<https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya>- fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html.