

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Заречный»
МБОУ ГО Заречный «СОШ №4»**

РАССМОТРЕНО
рук. метод. объединения

Протокол №1 от «__» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. Директора по УВР

от «__» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор
Гришина Валентина Сергеевна
Приказ №__ от «__» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
спортивно – оздоровительное направление
10-11 класса
среднего общего образования
на 2023 – 2024 учебный год**

Составила:
Бадьина Е.А.,
учитель физической
культуры

**г. Заречный
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Планируемые результаты

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно – смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности. Метапредметные результаты – освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности учеников
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физической) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
------------	--

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные:

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные:

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные:

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Цель программы: создание условий для углубленного изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления

здоровья;

2. Совершенствование функциональных возможностей организма;

3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

4. Обучение основным элементам игры в баскетбол, закрепление и углубление знаний и умений в данном виде спортивной игры.

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
 - свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
 - вести мяч правой и левой рукой;
 - выполнять броски мяча с близкого расстояния;
 - осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
 - определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- демонстрировать:**
- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
 - взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
 - развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
 - возрастную динамику физической подготовленности;
 - оценку показателей физического развития.

Тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Практическая подготовка	64
	Итого	105

Тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	1	Лекция
2.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли	1	Практическое
3.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения	1	Практическое
4.	Штрафной бросок	1	Практическое
5.	Штрафной бросок	1	Практическое
6.	Бросок одной рукой сверху на месте	1	Практическое
7.	Бросок одной рукой сверху на месте	1	Практическое
8.	Бросок одной рукой сверху в движении	1	Практическое
9.	Бросок одной рукой сверху в движении	1	Практическое
10.	Бросок «крюком»	1	Практическое
11.	Бросок «крюком»	1	Практическое
12.	Бросок от головы в прыжке	1	Практическое
13.	Бросок от головы в прыжке	1	Практическое
14.	Разыгрывание спорного мяча	1	Практическое
15.	Индивидуальная защита	1	Практическое
16.	Индивидуальная защита	1	Практическое

17.	Подбор мяча в защите	1	Практическое
18.	Подбор мяча в защите	1	Практическое
19.	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1	Практическое
20.	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1	Практическое
21.	Выбивание мяча сзади	1	Практическое
22.	Выбивание мяча сзади	1	Практическое
23.	Добивание мяча в нападении	1	Практическое
24.	Добивание мяча в нападении	1	Практическое
25.	Перехваты мяча	1	Практическое
26.	Перехваты мяча	1	Практическое
27.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор)	1	Практическое
28.	Жонглирование мячом	1	Практическое
29.	Жонглирование мячом	1	Практическое
30.	Командная защита	1	Практическое
31.	Командная защита	1	Практическое
32.	Зонная защита	1	Практическое
33.	Зонная защита	1	Практическое
34.	Зонная защита	1	Практическое
35.	Личная защита	1	Практическое
36.	Личная защита	1	Практическое
37.	Смешанная защита	1	Практическое
38.	Смешанная защита	1	Практическое

39.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча	1	Практическое
40.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча	1	Практическое
41.	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
42.	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
43.	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
44.	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
45.	Защита вблизи корзины	1	Практическое
46.	Защита вблизи корзины	1	Практическое
47.	Защита при вбрасывании мяча	1	Практическое
48.	Защита при вбрасывании мяча	1	Практическое
49.	Нападение против личной защиты	1	Практическое
50.	Нападение против личной защиты	1	Практическое
51.	Нападение против личной защиты	1	Практическое
52.	Нападение против личной защиты	1	Практическое
53.	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Практическое
54.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>	1	Практическое
55.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>	1	Практическое
56.	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту	1	Практическое
57.	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту	1	Практическое
58.	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры	1	Практическое
59.	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов	1	Практическое
60.	Прием нормативов по технической	1	Практическое

	и специальной подготовке		
61.	Судейство	1	Практическое
62.	Судейство	1	Практическое
63.	Учебная игра	1	Практическое
64.	Товарищеская игра	1	Практическое
65.	Учебная игра	1	Практическое
66.	Учебная игра	1	Практическое
67.	Соревнования по баскетболу	1	Практическое
68.	Соревнования по баскетболу	1	Практическое
Итого		68	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024