

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ - СОШ № 181

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

И.А. Васильева

« 17 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ – СОШ № 181

М.С. Корнильцева Корнильцева М.С.

Приказ от « 12 » 09 2024г. № 8

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физической культуре
для обучающихся 10-11 классов
«Баскетбол»**

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

II. Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка (5 часов) Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка

баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка (27 часов) Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка (30 часов) Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка (33 часов)

Упражнения без мяча: Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча: Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча: На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча: Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (38 часов) Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игровая подготовка (29 часов) Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий,

инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

III. Учебно - тематический план

| № | Виды спортивной подготовки | Кол-в часов |
|--------------|---|-------------|
| 1. | Теоретическая подготовка (в процессе занятия) | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 |
| | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | |
| | Беговые упражнения | |
| | Упражнения для развития различных двигательных качеств. | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 15 |
| | Подготовительные упражнения для рук. | |
| | Подготовительные упражнения для ног | |
| | Упражнения для координации движений | |
| 4 | Техническая подготовка | 15 |
| | Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. | |
| | Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками | |
| | Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками | |
| 5. | Тактическая подготовка | 15 |
| | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | |
| | Перехват мяча. | |
| | Борьба за мяч после отскока от щита. | |
| | Быстрый прорыв. Командные действия в защите | |
| | Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу | |
| | Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе. | |
| 6. | Игровая подготовка | 15 |
| | Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. | |
| | Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям различных комбинациях и системах нападения и защиты. | |
| | Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. | |
| | Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру) | |
| | Участие в первенстве школы по баскетболу | |
| Итого | | 70ч |

| № п/п | Раздел | Название темы | Кол-во часов | Дата проведения | Электронно (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------------|---|---|--------------|-----------------|--|
| 10 класс | | | | | |
| 1-2 | Общая физическая подготовка – 10 часов | ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. История развития баскетбола. | 2 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/ |
| 3-4 | | Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. | 2 | | |
| 5-6 | | Бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Упражнения для развития общей выносливости. Психологическая подготовка юных спортсменов. | 2 | | |
| 7-8 | | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | | |
| 9-10 | | Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Равномерный и переменный бег на 800, 1000м | 2 | | |
| 11 | Специальная физическая подготовка – 15 часов | ТБ и правила поведения на занятиях. Подготовительные упражнения для рук. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/ |
| 12-13 | | Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног. | 2 | | |
| 14-15 | | Упражнения для координации движений. Основы техники игры и техническая подготовка. | 2 | | |
| 16-17 | | Подготовительные упражнения для ног. Основы тактики игры и тактическая подготовка. | 2 | | |
| 18-19 | | Упражнения для развития специальной выносливости. Установка на игру и разбор результатов. | 2 | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|--|
| 20-21 | | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП | 2 | | | | |
| 22-23 | | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. | 2 | | | | |
| 24-25 | | Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП | 2 | | | | |
| 26 | Техническая подготовка – 15ч 11 класс | ТБ и правила поведения на занятиях. Техника передвижения приставными шагами. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ | | |
| 27-28 | | Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций. | 2 | | | | |
| 29-30 | | Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. | 2 | | | | |
| 31-32 | | Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | | | |
| 33-34 | | Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | | | |
| 35-36 | | Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | | | |
| 37-38 | | Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». | 2 | | | | |
| 39-40 | | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Контрольные испытания. | 2 | | | | |
| 41 | | Тактическая подготовка -15ч | ТБ и правила поведения на занятиях. Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/ |
| 42-43 | | | Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | | |
| 44-45 | Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Борьба за мяч после отскока от щита. | | 2 | | | | |
| 46-47 | Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите | | 2 | | | | |

| | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|---|--|--|
| 48-49 | | Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу | 2 | | |
| 50-51 | | Основы тактики игры и тактическая подготовка. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе. | 2 | | |
| 52-53 | | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | | |
| 54-55 | | Индивидуальные действия при нападении. Действия одного защитника против двух нападающих. | 2 | | |
| 56 | Игровая подготовка – 15ч | <i>Тб.</i> Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Правила игры и методика судейства. | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/ |
| 57-58 | | Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 59-60 | | Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. | 2 | | |
| 61-62 | | Взаимодействие трех игроков «треугольник». Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру) | 2 | | |
| 63-64 | | Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. <i>Участие в первенстве школы по баскетболу</i> | 2 | | |
| 65-66 | | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра «Снайперы», «Тридцать три». | 2 | | |
| 67 | | Учебно-тренировочная игра. Установка на игру и разбор результатов. Защитные стойки. Защитные передвижения. | 2 | | |
| 68 | | Учебная игра. Техника овладения мячом. | 2 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025