

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры

от « 24 » 08 2023 г.

Протокол № 01

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 107»

от « 25 » 08 2023 г.

Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 107»

от « 01 » 09 2023 г.

№ 02-03/ 121 ОД

_____/Малько Г.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
10 -11 классы

Среднее общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Учитель - составитель:

Альт А.В.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1578;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 107»;
- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107»;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа опирается на УМК:

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г).

Пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности».

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Воспитательный потенциал занятий ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение:

10 класс: в объеме 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

11 класс: в объеме 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола; - лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов
Тактические действия в баскетболе
Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча
Стойка игрока. Перемещения 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)

Передачи мяча
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
Передача мяча одной рукой от плеча
Передача мяча двумя руками сверху

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
Бросок мяча двумя руками от груди с места
Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Бросок мяча 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, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты)
Финты без мяча
Финты с мячом
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения 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 нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- 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»)

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	1.Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>	https://resh.edu.ru
2.	2.Техническая	14		https://resh.edu.ru
3.	2.2.Ловля и передача мяча	6	Игровая практика (игра)	
4.	2.3.Ведение мяча	4	Игровая практика (игра)	
5.	2.4.Броски мяча	4	Игровая практика (игра)	
6.	3.Тактическая	10		https://resh.edu.ru
7.	3.1.Действия игрока в защите	5	Игровая практика (игра)	
8.	3.2.Действия игрока в нападении	5	Игровая практика (игра)	
9.	4.Физическая	10		https://resh.edu.ru
10.	4.1.Общая подготовка	4		
11.	4.2.Специальная	6	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке	
	Всего:	34		

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	1.Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>	https://resh.edu.ru
2.	2.Техническая	14		https://resh.edu.ru
3.	2.2.Ловля и передача мяча	6	Игровая практика (игра)	
4.	2.3.Ведение мяча	4	Игровая практика (игра)	
5.	2.4.Броски мяча	4	Игровая практика (игра)	
6.	3.Тактическая	10		https://resh.edu.ru
7.	3.1.Действия игрока в защите	5	Игровая практика (игра)	
8.	3.2.Действия игрока в нападении	5	Игровая практика (игра)	

9.	4.Физическая	10		https://resh.edu.ru
10.	4.1.Общая подготовка	4		
11.	4.2.Специальная	6	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке	
	Всего:	34		

Приложение 2

Корректировка календарно - тематического планирования к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

ПРИКАЗ № _____

Класс _____

Учитель _____

Причина отставания _____

Количество непроведенных уроков _____

Пропущенные темы	Кол-во часов	За счет чего планируется преодоление отставания (уплотнение материала, резервный урок, повторение, дополнительный урок и т.п.)	Срок выполнения

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и 11 перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, споворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину по последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары полетящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и прыжка. Броски мяча в прыжке с разбега, толкаясь гимнастическую скамейку. Броски мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча в внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидыванием мяча с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступню точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебными судлиненными в определенном темпе, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

