

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Третьяковский район

МКОУ «Корболихинская СОШ»

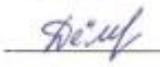
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Дёмина Г.М.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Хрусталева А.С.


Приказ № 76
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса «Баскетбол»
для обучающихся 10-11 классов

направление: спортивно-оздоровительное

уровень образования: среднее общее образование

срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель: Минин Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

с. Корболиха
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы и материалы

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Баскетбол» для 10-11 классов составлена на основании Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования, Авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021, Учебного плана внеурочной деятельности МКОУ «Корболихинская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: формирование установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

*Формирование представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыках конструктивного общения;

* Развитие:

- 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;
- навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств
- знаний о специальных приемах и действиях баскетболистов.

* Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно тот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей, в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Занятия будут проходить по 1 часу один раз в неделю, всего 34 часа в год.

Сроки реализации программы: данная рабочая программа рассчитана на один учебный год и будет реализована в 2024-2025 учебном году.

Программа направлена на развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности учащихся, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
 - Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
 - Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
 - Определять общую цель и пути её достижения.
 - Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
 - Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
 - Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
 - Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
 - Излагать факты истории развития волейбола.
 - Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Технологии, формы, методы и средства обучения.

Условия реализации программы:

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 10-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских ограничений.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся,

потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

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.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Название темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Общая и специальная физическая подготовка			
2	Единая спортивная классификация. Техника передвижения приставными шагами. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
10	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

11	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
12	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
13	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
14	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
15	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
16	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
17	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
18	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
19	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
20	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
21	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

23	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
24	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
25	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
26	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
27	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
28	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
29	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
30	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
31	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
32	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
33-34	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Инструкторская	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	и судейская практика.		
ИТОГО		34	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Авторская программа физического воспитания В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха». 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2015.
2. Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
3. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
4. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
5. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
6. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
7. «Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
8. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Интернет-ресурсы:

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Стойки для обводки – 12 шт.
4. Гимнастическая стенка – 4 пролетов.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастические маты – 8 шт.
7. Скакалки – 10 шт.
8. Мячи набивные различной массы – 2 шт.
9. Мячи баскетбольные – 15 шт.
10. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

