



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры


Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор
Кубинская средняя
общеобразовательная
школа №2
имени Героя Советского
Союза Безбородова В.П.
Василова О.В.
Приказ №1 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Уроки баскетбола»

11б класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Кордон Галина Анатольевна
учитель физической культуры

Учебник: «Физическая культура.10-11 класс» Лях В.П. –М.: Просвещение, 2020

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу для 11 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Р.Ф. от 17.12.2010г. №1897 с изменениями и дополнениями.
 2. Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
 3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Р.Ф от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
 4. Санитарным правилами СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (в действующей редакции от 28.09.2020).
 5. Письма Министерства образования и науки Р.Ф. от 28.10.2015 года №08-1786 о рабочих программах учебных предметов.
 6. Авторской программы. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.
- Срок реализации программы 1год
Данная программа рассчитана на обучение физической культуре в объеме 1 часа в неделю
34 часа в год.

Учебно-методический комплект.

- Учебник «Физическая культура» 10-11 кл. под ред. В. И. Ляха, М. Я. Изд- во. М. «Просвещение» 2020г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа подготовлена в рамках внедрения «Федеральных государственных стандартов общего образования», главное при этом осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и целостности образования. Результаты освоения программного материала по предмету оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно **предметными, личностными и метапредметными результатами.**

Укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, развитие координации движений, быстроты, ловкости выносливости.

- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения
- обучить основам спортивной игры
- ведение, обводки, передачи
- взаимодействие игроков в игре
- основам гигиены и доврачебной помощи
- общей и специальной физической подготовки
- привитие учащимися организаторских навыков
- начальной инструкторской подготовки.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Её направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников и используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- приобретение опыта борьбы с другими командами
- специализированность всех средств подготовки школьников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Уроки баскетбол» являются:

- 1-социальные черты личности, мотивации к физической активности;
- 2- технико- тактическая подготовленность;
- 3- общая и физическая подготовленность;
- 4-психологическая подготовленность;
- 5-благоприятное общее состояние на базе хорошего здоровья;
- 6- антропометрические показания;

7-возраст и стаж физических занятий;

8- успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

Ученики научатся:

- . технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использование их в организации собственного досуга;
- . разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- . управлять своими эмоциями. Эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- . соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Ученик получит возможность:

- . гармонически развивать свою личность, укрепить здоровье;
- . воспитывать нравственные и волевые качества;
- . поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности;
- . участвовать в спортивных соревнованиях класса, школы, района.

Программный материал по физической, теоретической, психологической подготовке.

Физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.
2. Гимнастические упражнения. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами-поднимания опускания перебрасывания одной рукой, броски и ловля мяча в парах, держась за мяч упражнения на сопротивления упражнения на снарядах- висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание. лазание по канату.
Упражнения на мышцы туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.
Упражнения на мышцы ног и таза Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, бег, ходьба. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега, высоко и дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.
3. Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя лежа на спине. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Стойка на руках с опорой о стенку (для мальчиков).
Кувырки вперед и назад. Соединения из нескольких кувырков. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. козла. Мост с помощью и самостоятельно.
4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями на 20, 40, 60м
Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег, бег с препятствиями, эстафеты. Медленный бег до 2х мин (д), 3 мин (м). Бег в чередовании с ходьбой.
Прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность отскока, в цель, метание набивного мяча.
Многоборья.
Спринтерское, прыжковые, метательные, смешанные.
Спортивные и подвижные игры. Бадминтон, футбол, овладение элементарными техническими навыками. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Борьба за мяч». «Перестрелка», «Охотники и утки».
Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения.

Специальная подготовка.

1 Упражнения на развитие быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15м. Стойки баскетболиста. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку с летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
Бег с остановками и резким изменением направления, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед, то же с мячом в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, изменение направления и способа передвижения. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, выпрыгивания из исходного положения. Выпрыгивание на гимнастические маты. Спрыгивание с возвышенности 40-60см с последующим прыжком через планку.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, ловля мячей, летящих с различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции

Специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Наименование тем.

- . Физическая культура- Важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.
- . Единая спортивная классификация.
- . Личная и общественная гигиена.
- . Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена.
- . Оказание первой медицинской помощи.
- . История развития баскетбола

Психологическая (морально-волевая) подготовка.

- . психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием выполнения задач:
- . воспитание высоких моральных качеств
- . воспитание волевых качеств
- . установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды
- . адаптация к условиям соревнований
- . настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Инструкторская и судейская практика.

- . составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению и перемещениям, приему и передачам мяча.
- . судейство по упрощенным правилам.

Нормативные требования.

- . контроль в процессе учебно-тренировочной работы
- . оценка физического развития проводится по общепринятой методике биометрических измерений (ростовые показатели оцениваются по таблице)
- . общая физическая подготовленность (прыжок в длину с места челночный бег 3x10 м бросок набивного мяча)
- . техническая подготовленность (перемещение 6x5м различными способами, техника ведения и точность бросков)

В основу методики физической подготовки по программе «баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанником путем тренировки.

Для обучения набираются школьники не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующие году обучения.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры. Двухсторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**Распределение учебного времени
на виды программного материала**

№/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний. Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировок
2	Физическая подготовка	6
3	Специальная подготовка	8
4	Гигиенические основы юного спортсмена	2
5	теоретическая подготовка	3
6	тактическая подготовка	5
8	техническая подготовка	4
7	Учёт, тестирование в процессе тренировки	2
8	Соревновательная деятельность	4

Всего 34 ч

Тематическое планирование по баскетболу

11класс

№	Наименование разделов и тем	По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по т/б. Тестирование	3.09	
2	Техника перемещения в баскетболе, стойки остановки. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	10.09	
3	Гигиенические требования к питанию спортсменов, режиму дня. Ведение мяча на месте и в движении.	17.09	
4	Закаливание организма спортсмена. Ведение и передачи мяча в движении. Применение изученных способов ловли и передач в зависимости ситуации на площадке Учебная игра	24.09	
5	Техника перемещения в баскетболе, стойки остановки. Защитные стойки и передвижение в зависимости от действий и расположения нападающих Игра в баскетбол	1.10	
6	Ведение мяча с изменением высоты отскока Правила игры в баскетбол. Эстафеты с ведением и передачами	15.10	
7	Правила игры в баскетбол. Судейство. Учебно-тренировочная игра.	22.10	
8	Остановки в 2 шага бросок в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	29.10	
9	Самостоятельное судейство Игра по упрощенным правилам.	5.11	
10	Действие одного защитника против двух нападающих. Броски мяча в кольцо двумя руками с низу. Эстафета с бросками мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.	12. 11	
11	Броски мяча в кольцо двумя руками с низу. Эстафета с бросками мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.	26. 11	
12	Тактические действия в защите. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Ведение, передачи	3. 12	
13	Закаливание организма. Тактические действия в защите. Ведение мяча в движении и на месте. Игра борьба за мяч	10. 12	
14	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	17. 12	
15	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	24. 12	
16	Тактические действия в нападении. Учебная игра в баскетбол	7. 0.1	
17	Учебная игра в баскетбол Тактические действия в нападении и защите.	14. 0.1	
18	Учебная игра в баскетбол	21. 0.1	
19	Соревновательная деятельность	28. 0.1	
20	Действия игроков в защите. Игра в б/л 3х3	4.02	
21	Соревновательная деятельность	11.02	
22	Соревновательная деятельность	25.02	
23	Действия игроков в защите. Игра в б/л 3х3. Самостоятельное судейство.	3.03	
24	Действие игроков в нападении. Игра в баскетбол 4х4	10.03	
25	Тактика игры. Действие игроков в нападении. Игра в баскетбол 4х4	17.03	
26	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра	24.03	

27	Эстафеты. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра	31.03	
28	Общая физическая подготовка. Игра Мяч капитану	14.04	
29	Общая физическая подготовка. Броски мяча в кольцо	21.04	
30	Передачи мяча на месте и в движении с использованием защиты. Броски мяча в кольцо	28.04	
31	Гигиенические требования к одежде и обуви. Броски мяча в кольцо	5.05	
32	Соревнования. Товарищеские турниры	11.05	
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	19.05	
34	Подведение итогов Учебная игра. Задание на каникулы	26.05	
