

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новолуговская средняя школа № 57»**

ПРИНЯТО

решением методического
объединения учителей

методического
объединения

протокол № 25 от 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР

О.А.Болдакова

14.08. 2022 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
ДЛЯ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Составители: Маслова В.Н
учитель физической культуры

2022г.

Рабочая программа учебного курса «Спортивная игра баскетбол» для 10 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта, утверждённым федеральным законом

Спортивная игра баскетбол

34 часа

10 класс

Планируемые результаты учебного курса

1. Личностные

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций. В области нравственной и эстетической культур:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные

- формировать умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры. Элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интереса сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развитие потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные

- умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов «ГТО»;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Парная чехарда», «День и ночь», «Салки», «Борьба за мяч»; игровые упражнения с малыми и большими мячами.

Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

1 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

1 четверть (9 часов)

№	Содержание	сентябрь, октябрь									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	

1	ТБ на занятиях								
2	Построение								
3	Бег сл. ин. 5 – 6 мин.								
4	ОРУ с б/мячами, со скакалками, с м/мячами.								
5	Передвижение : А) правым боком приставными шагами; Б) левым								
6	Остановка прыжком после ходьбы, бега								
7	Ловля и передача мяча: А) подбросить мяч вверх, хлопок перед грудью и поймать мяч; Б) присесть; В) держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.								
8	Ведение мяча: А) с обводкой фишек, обручей; Б) на месте с приседанием; В) одной рукой в упоре лёжа.								
9	Техника защитных действий: вырывание и выбивание мяча.								
10	Передача мяча в прыжке в паре: А) из – за головы; Б) после ведения мяча								
11	Прыжки со скакалкой в движении								
12	Челночный бег спиной вперед								
13	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам								

2 четверть (8 часов)

№	Содержание	ноябрь, декабрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	ТБ на занятиях								
2	Построение								
3	Бег сл. ин. 5 – 6 мин.								
4	ОРУ в парах								
5	Стойки и перемещения: А) «дробь» на месте, по сигналу – ускорение; Б) эстафета «туннель»								
6	Ловля и передача мяча: А) передача двух мячей на месте и движение в парах;								

8	Игра «Избавься от мяча»										
9	Учебная игра в баскетбол										

4 четверть (8 часов)

№	Содержание	апрель, май							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	ТБ на занятиях								
2	Построение								
3	Бег сл. ин. 7 – 8 мин.								
4	ОРУ								
5	Стойки и перемещения: А) эстафета «Лыжник»; Б) эстафета «6 – 9 - 12» («челночный бег»: нечётные игроки расставляют кубики, чётные собирают)4 В) эстафета «Лицом к лицу»; Г) эстафета «Каракатица»; Д) эстафета «Кенгуру»; Ж) игры: «Парная чехарда», «День и ночь»								
6	Ловля и передача мяча: А) в парах, тройках; Б) игра «Гонка мячей по кругу»								
7	Ведение мяча: А) во время челночного бега; Б) по гимнастической скамейке; В) сидя на гимн. Скамейке с продвижением вперёд; Г) во время перестроения из колонны по одному в колонну по четыре; Д) эстафета «Поезд»; Г) игра «Салки» с ведением мяча								

Спортивная игра баскетбол

34 часов

11 класс

Планируемые результаты учебного курса

1.Личностные

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций. В области нравственной и эстетической культур:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные

- формировать умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры. Элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развитие потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные

- умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов «ГТО»;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Парная чехарда», «День и ночь», «Салки», «Борьба за мяч»; игровые упражнения с малыми и большими мячами.

Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объема устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные

способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Задачи
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.
4	Зачетные требования. Сдача норм ГТО	Контроль умений и навыков
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча
12	Передача мяча двумя	Отрабатывать приемы передачи мяча

	руками сверху. ОФП	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча
14	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча
15	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча
16	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки
17	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей
18	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами
19	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу
20	Бросок одной рукой от плеча в кольцо. ОФП	Совершенствовать навыки броска по кольцу
21	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам
22	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость
23	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты
24	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры
25	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом
26	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча
27	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом
28	Соревнование по баскетболу.	К./у. техники игры

	ОФП	
29	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,
30	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся
31	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры
32	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры
33	Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва
34	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Зачетное занятие Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся. Контроль техники выполнения тактических приемов игры