

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Управление образования Администрации городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

МАОУ "Школа № 109 имени Героя Советского Союза Мансура

Идиятовича Абдуллина"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ

Пивень

Пивень О.Д.
Протокол № 8 от «26» мая
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ханнанова

Ханнанова А.Ф.
Приказ № 260 от «19» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Габдуллина О.В.
Приказ № 260 от «19» июня
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

Уфа 2023

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол» 10 - 11 классы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Данная образовательная программа занятий внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол» предназначена для обучающихся 10 - 11 классов. Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. 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.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол».

- 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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол».

Курс внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол» создан в целях обеспечения принципа вариативности и учёта индивидуальных потребностей обучающихся. Программа «Физическая культура. 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 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).

Отличительная особенность программы «Физическая культура. Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 16 - 17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью

правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка;
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика.

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие.

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование. Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Место курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Баскетбол»

Программа рассчитана на 2 года, 68 часов. На изучение курса «Физическая культура. Баскетбол» отводится в 1- 11 классах по 34 ч в год (1 ч. в неделю).

Взаимосвязь с программой воспитания.

Данная программа создана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «Школа №109 имени М.И.Абдуллина». Программа предусматривает:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, за российский спорт;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития физической культуры и спорта, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, - приобщение к здоровому образу жизни,
- воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БАСКЕТБОЛ»

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:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БАСКЕТБОЛ»

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(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- 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

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (34 часа)

№	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий, виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<p>Основы знаний</p> <p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу Терминология в баскетболе.</p> <p>Техника выполнения игровых приемов</p> <p>Тактические действия в баскетболе</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.</p>	В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематические беседы, практические занятия	https://resh.edu.ru/
2	<p>Передвижения и остановки без мяча</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3	<p>Ловля мяча</p> <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	3	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

4	<p>Передача мяча</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	3	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
5	<p>Ведение мяча</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	6	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
6	<p>Броски мяча</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	6	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
7	<p>Отбор мяча</p> <p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук</p>	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

	соперника Накрывание мяча при броске			
8	Отвлекающие приемы (финты) Финты без мяча Финты с мячом	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
10	Тактика игры Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех	8	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

	игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») Двусторонняя учебная игра			
11	Подвижные игры и эстафеты Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности	В процессе учебно-тренировочных занятий	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
12	Физическая подготовка Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	В процессе учебно-тренировочных занятий	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
13	Судейская практика Судейство игры в баскетбол	-	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

11 класс (34 часа)

№	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий, виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	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.	В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематические беседы, практические занятия	https://resh.edu.ru/

2	<p>Передвижения и остановки без мяча</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3	<p>Ловля мяча</p> <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	3	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
4	<p>Передача мяча</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	3	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
5	<p>Ведение мяча</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p>	6	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

	<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>			
6	<p>Броски мяча</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	6	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
7	<p>Отбор мяча</p> <p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
8	<p>Отвлекающие приемы (финты)</p> <p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p>	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
9	<p>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо</p>	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

10	<p>Тактика игры</p> <p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • 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») <p>Двусторонняя учебная игра</p>	6	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
11	<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>	В процессе учебно-тренировочных занятий	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

12	Физическая подготовка Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	В процессе учебно-тренировочных занятий	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
13	Судейская практика Судейство игры в баскетбол	2	Практические занятия	https://resh.edu.ru/

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
- 4.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
- 5.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,
- 6.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 7.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 8.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 9.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум».