

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования г.о. Лобня

МБОУ Лицей г.о. Лобня

РАССМОТРЕНО
Учителя физической
культуры
Остапенко Л.В.
Федоров В.Н.

СОГЛАСОВАНО
Завуч по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ лицей

Кривчанская С.Н.

Иванов А.Б

Номер приказа от
31 августа 2023г.

Номер приказа от
31 августа 2023г.

Номер приказа от
31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса по внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»
для обучающихся 11 классов

Лобня

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.) с учетом междисциплинарной программы «Формирование учебных универсальных действий» в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Секция «Баскетбол» является составной частью дисциплины «Физическая культура».

Баскетбол

Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча – на месте и в движении. Передачи мяча в комбинированных упражнениях (колоннах, квадратах, кругах, треугольниках). Передача мяча с остановками и поворотами, овладение встречными передачами.

Ловля мяча: с последующим переходом на ведение мяча. Ловля в прыжке с выходом вперед и в сторону. Ловля и передача мяча – в движении с ускорением (в двойках и тройках).

Ведение мяча: овладение навыками управления отскоком мяча (вперед, назад, вправо, влево) с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Ведение мяча после ловли в движении. Ведение мяча при условном противодействии противника. Ведение мяча, два шага и бросок в кольцо.

Броски мяча. Изучение броска двумя руками сверху со среднего расстояния. Изучение броска одной рукой от плеча после ловли с передачи (из-под щита). Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения. Изучение штрафного броска. Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения в прыжке с поворотом до 180. Броски в кольцо по трапеции и в прыжке. Броски в кольцо с дальней дистанции.

Техника защиты: Изучение выбивания мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Изучение вырывания мяча от себя и толчком вниз к противнику. Выбивание и вырывание мяча у активно действующего противника.

Тактика нападения. Взаимодействия двух и трех игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачами и ведением). Групповые взаимодействия и быстрый проыв. Понятия о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Индивидуальные и групповые взаимодействия против пассивного и активного противодействия.

Тактика защиты. Индивидуальные и групповые взаимодействия, понятие о подстраховке игрока. Подстраховка игрока, ведущего мяч. Групповые взаимодействия в упражнениях с активным противодействием. Личная защита в тыловой зоне и по всей площадке, защита по трапеции в учебных играх.

Тактика нападения и тактика защиты – командные и индивидуальные взаимодействия в игре баскетбол. Выбор места и перемещения для держания игрока в области корзины. Групповые взаимодействия. Общие понятия о подстраховке игрока. Учебные игры с применением техники и тактики игры баскетбол. Уметь судить игру по баскетболу, знать правила игры.

Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.

Задачи:

- совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм;
- формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Образовательные задачи

Знание и понимание места физической культуры. Знание социально-биологических основ физической культуры. Знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений.

Воспитательные задачи

Воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности.

Оздоровительные задачи

Умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления. Развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- *познавательные УУД:* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как

средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- *коммуникативные УУД*: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- *регулятивные УУД*: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

- работать в материальной и информационной среднего общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

- уметь анализировать свою деятельность, не бояться принимать самостоятельно решение, уметь отвечать за свои поступки, передавать свой опыт своим сверстникам

- знать и иметь представление о правилах техники безопасности при занятиях спортивными играми; о правилах организации спортивных и подвижных игр; о тактике нападения и защите; о технике владения мячом и ракеткой.

- уметь: играть в спортивную игру баскетбол по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

- демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать занятия и проводить их в свободное время.

Воспитательные:

- воспитывать спортивный характер, честность, трудолюбие, ответственность. Формировать умения к самостоятельной работе и нагрузке.

- формировать в каждом ребенке общечеловеческие ценности добродетели: любовь к ближнему, сострадание, справедливость, гражданственность, веру в прекрасное, ответственность, этическую культуру, нравственные устои.

- воспитывать потребность в созидательной деятельности, творческом развитии, положительном отношении к труду как средству самоутверждения.

- приобщить воспитанников к региональной, национальной и мировой культуре.

Тематический план по баскетболу

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Форма занятий	Форма проведения итогов по теме
1.	Изучение правил игры баскетбол.	1	Тренировка	Игра
2.	Техника владения мячом	2	Тренировка	Игра
3.	Физическая подготовка	2	Тренировка	Игра
4.	Индивидуальные и групповые действия в нападении	2	Тренировка	Игра
5.	Техническая подготовка	1	Тренировка	Игра
6.	Техника овладения мячом и противодействия в защите	2	Тренировка	Игра
7.	Техника нападения	2	Тренировка	Игра
8.	Командные действия в защите	2	Тренировка	Игра
9.	Командные действия в нападении	2	Тренировка	Игра
10.	Техника игры	2	Тренировка	Игра
11.	Финты и сочетание приемов	2	Тренировка	Игра
12.	Техника игры	1	Тренировка	Игра
13.	Соревновательная и игровая подготовка	2	Тренировка	Игра
14.	Тактическая подготовка в нападении и защите	2	Тренировка	Игра
15.	Индивидуальные и групповые действия в защите	2	Тренировка	Игра

16.	Физическая подготовка	2	Тренировка	Игра
17.	Техника нападения и защиты	1	Тренировка	Игра
18.	Тактические действия в нападении и защите	2	Тренировка	Игра
19.	Тактика игры	2	Тренировка	Игра
20.	Игровая подготовка	2	Тренировка	Игра
	Всего	36		

Тематический план по баскетболу на один год обучения

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1. История развития игры «баскетбол» и её характеристика										
2. Техника владения мячом	1									1
3. Техника владения мячом и противодействие в защите	1									1
4. Техническая подготовка		1							1	2
5. Техника защиты		1						1		2
6. Техника нападения			1							2
7. Индивидуальные и групповые действия в защите			1			1				2
8. Командные действия в защите		1				1				2
9. Командные действия в нападении		1					1		1	3
10. Игровая подготовка	1				1	1		1	1	5
11. Судейство и правила игры			1							1
12. Технические действия игроков				1						1
13. Индивидуальные и групповые действия в нападении				1			1		1	3
14. Стратегия и тактика				1			1			2
15. Финты и сочетание приемов			1			1				2

16. Физическая подготовка	1						1			2
17. Тактические действия в защите										
18. Тактические действия в нападении				1						1
19. Тактическая и техническая подготовка в игре баскетбол					1			1		2
20. Соревновательная и игровая подготовка (функции игроков)					1			1		2
ИТОГО	4	4	4	4	3	4	4	4	4	36

Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
2. Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.