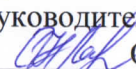



Департамент образования администрации города Братска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №39 имени Петра Николаевича Самусенко»
муниципального образования города Братска

Рассмотрено:
на заседании Методического совета
Протокол от 30.08.2022 № 1
Руководитель Методического совета
 О.Н. Латышева

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

Н.И. Алексеева



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Баскетбол» для 10 классов**

Направление: «спортивно-оздоровительное»

Составил: Буревестников С.А.,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «баскетбол» составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №39 имени П.Н. Самусенко», и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 10 - 11 классов «Физическая культура». Предметная линия учебников А.П. Матвеева.10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012., и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Планируемый результат:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;

- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся,
- повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Содержание курса внеурочной деятельности

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом,

наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при ловле и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, баскетбольными мячами (совершенствование броскового движения мяча на резиновых амортизаторах). Броски по кольцу.

Техника нападения.

Стойка и перемещение. Стойка нападения и стойка защитника (исходное положение). Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Владение мячом. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении: передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Ведение мяча: правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении); с изменением направления движения.

Бросок мяча: бросок двумя руками от груди с места; бросок одной рукой от плеча с места (После передачи партнера).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Проход под кольцо. Правильный выбор позиции для совершения броска.

Групповые действия. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника; взаимодействие двух нападающих против двух защитников; взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие трёх нападающих против двух защитников; взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «тройка».

Командные действия. Позиционное нападение.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при отборе или перехвате мяча.

Командные действия. Зонная защита.

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	2
2.	Сочетание способов передвижений.	2
3.	Ведение мяча правой, левой рукой.	2
4.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
5.	Передачи и ловля мяча на месте и в движении.	2
6.	Развитие скоростных качеств. Бросок одной рукой от плеча.	2
7.	Ведение мяча правой, левой рукой с высоким и низким отскоком.	2
8.	Быстрый прорыв. Двусторонняя учебная игра.	2
9.	Борьба за мяч после отскока от щита.	2
10.	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения.	2
11.	Тактические действия в защите.	2
12.	Тактические действия в нападении.	2
13.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2
14.	Бросок мяча после передачи партнера.	2
15.	Отбор мяча. Быстрый прорыв.	2
16.	Передачи и ловля мяча в тройках.	2
17.	Отбор мяча. Быстрый прорыв.	2
18.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	2
19.	Передачи и ловля мяча на месте и в движении.	2
20.	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2
21.	Ведение мяча с обводкой препятствий.	2
22.	Штрафной бросок. Передачи и ловля мяча на месте и в движении.	2
23.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	2
24.	Зонная защита. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	2
25.	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников.	2
26.	Передачи и ловля мяча на месте и в движении.	2
27.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	2
28.	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	2
29.	Позиционное нападение.	2

30.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	2
31.	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков.	2
32.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	2
33.	Позиционное нападение.	2
34.	Двусторонняя учебная игра.	2
35.	Двусторонняя учебная игра.	2