

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя  
общеобразовательная школа пгт. Лальск Лузского муниципального округа  
Кировской области.

Утверждаю:  
Директор МОКУ СОШ пгт. Лальск  
Зарубин А.А. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**спортивно- оздоровительного направления:**  
**«Баскетбол»**  
**11 класс**  
на 2023-2024 учебный год.

Подготовила  
Зимирева Наталья Борисовна,  
Учитель математики

Пгт. Лальск  
2023г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу разработана на основе «Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу» для учащихся 11 класса с учетом авторской программы Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Саблин.

Введение в образовательную организацию Федерального государственного стандарта среднего общего образования определило необходимость разработки программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» как составной части основной образовательной программы школы. Решение проблемы внеурочной деятельности становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метопредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся.

Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 ЗФЗ;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);

□ Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);

- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Данная программа направлена на сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу положен системно - деятельностный подход. Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости). Курс рассчитан на 34 часа для обучающихся 10-11 классов.

## **1. Планируемые результаты**

**Выпускник 11 класса научится:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

## **Содержание курса.**

**Баскетбол 34 часа**

**1. Теоретическая подготовка 8ч.**

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Элементы техники в баскетболе. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.

#### **Техническая подготовка 17ч.**

**1. Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Выбивание мяча. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка 9ч.**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>10</b>			
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке. Учащиеся знакомятся с многообразием и классификацией техники игры.	фронтальный
2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1			фронтальный
3	Физическая подготовка баскетболиста.	1			фронтальный
4	Техническая подготовка баскетболиста.	1			фронтальный
5	Тактическая подготовка баскетболиста.	1			фронтальный
6	Соревновательная деятельность баскетболиста.	1			фронтальный
7	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1			фронтальный
8	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1			фронтальный
9	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	1			фронтальный
10	Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом	1			фронтальный
	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>17</b>			
11	Упражнения без мяча.	1		Учащиеся выполняют прыжки вверх-вперед толчком одной и	фронтальный

I.

## I.

				приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	
12	Передвижение, остановка, поворот.	1		Учащиеся выполняют передвижение правым – левым боком, передвижение в стойке баскетболиста. Выполняют остановку прыжком после ускорения, остановку в один шаг после ускорения, остановку в два шага после ускорения. Повороты на месте, повороты в движении.	фронтальный
13	Имитация защитных действий и действий в атаке.	1		Учащиеся имитируют защитные действия против игрока нападения, имитируют действия атаки против игрока защиты.	фронтальный
<b>Ловля и передача мяча.</b>					
14	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	1		Учащиеся выполняют и отрабатывают приемы ловли и передачи мяча.	фронтальный
15	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1			фронтальный

16	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	1			фронтальный
----	--	---	--	--	-------------

17	Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	1			
----	---	---	--	--	--

**Ведение мяча.**

18	На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.	1		Учащиеся выполняют и отрабатывают техники ведения мяча.	фронтальный
----	---	---	--	---	-------------

19	Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1			фронтальный
----	---	---	--	--	-------------

20	Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения.	1		Учащиеся выполняют и отрабатывают техники ведения мяча.	фронтальный
----	--	---	--	---	-------------

21	Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.	1		Учащиеся выполняют и отрабатывают техники ведения мяча.	фронтальный
----	--	---	--	---	-------------

**Броски мяча.**

22	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1		Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки броски по кольцу.	фронтальный
----	--	---	--	--	-------------

23	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1			фронтальный
----	---	---	--	--	-------------

24	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1			фронтальный
25	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.	1			фронтальный
26	Штрафной. Двумя руками снизу в движении.	1			фронтальный
	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.				
27	В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1			фронтальный
III	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>		Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий.	фронтальный
28	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом.	1			фронтальный
29	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1			фронтальный
30	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.	1			фронтальный
31	Игра в баскетбол.	2			Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры.
32	Игра в баскетбол.	2			фронтальный