

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО
решением кафедры учителей

Протокол № 1
От « » _____ 20 ____

Согласовано заместителем
директора по УВР _____

от « » _____ 20 ____



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»

направление: спортивно-оздоровительное
для уровня среднего общего образования
срок реализации 2019-2020

Составитель: Стадниченко М.А.,
учитель физической культуры

Новосибирск, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Баскетбол» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, «Просвещение», 2012 год.

Программа по баскетболу для учащихся 10 - 11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

- 1) ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **16-18 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 70 часов, 2 раза в неделю – по 1 академическому часу.

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам

различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод

Планируемые результаты

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
16 лет	М	25-30	31-35	36 и выше
17 лет	М	28-33	34-38	39 и выше
18 лет	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний
16 лет	3,5 и менее	3,7 – 3,9	3,9 - 4,2
17 лет	3,4 и менее	3,5 - 3,7	3,8 - 4,1
18 лет	3,2 и менее	3,3 - 3,6	3,7 - 4,0

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		16	17	18
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	30	32	33
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	8	9	10

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Развитие баскетбола в России	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
	Общая и специальная физическая подготовка	
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях	1

	спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
	Основы техники и тактики игры	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1

36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
37	Многочратное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков	1

	в зависимости от ситуации на площадке.	
	Контрольные игры и соревнования	
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
	Тестирование	
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
	Итого:	70