

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДРУЖНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Приложение к общеобразовательной программе, утвержденной  
приказом № 290 – ОД от «31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
СОГ-11класс  
на основе баскетбола

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта. среднего (полного) общего образования, примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся.

Разработал:  
Учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории  
Городинский Владимир Сергеевич

2020г.

## 1. Планируемые результаты.

- приобретение знаний по истории спорта;
- техника безопасности в спортивном зале при занятиях баскетболом;
- изучение правил игры в баскетбол;
- приобретение необходимых технических навыков для участия в игре;
- получение знаний по физической культуре;
- получение знаний по личной гигиене.
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость. координацию, гибкость.
- воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать чувство команды;
- воспитать дисциплинированность, самостоятельность, активность; воспитать желание работать над собой;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие личности;
- овладение основами баскетбола;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Ожидаемый результат:** подготовленность детей к грамотной и красивой игре в баскетбол. Участие в школьных, районных и региональных соревнованиях. Повышение уровня физической, специальной, технической, тактической подготовки. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 занятия в году.

## 2. Содержание программы

*Техника безопасности:* проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

*Физическая культура и спорт в России:* место и роль физической культуры в жизни общества. Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы

физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

*Личная и общественная гигиена:* понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы национального питания. Биологические активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, инвентаря.

*Закаливание организма юного спортсмена :* методы и средства закаливания.

*Общая характеристика спортивной тренировки:* тренировка как, единый процесс воспитания и обучения. Принципы наглядности, систематичности, непрерывности, доступности. Принципы физического воспитания, принцип оздоровительной направленности, всестороннего гармонического развития личности. Части тренировочного занятия. Условия проведения тренировки, факторы соревновательного календаря. Направленность к спортивным достижениям. Единство общей и специальной подготовок. Единство постепенности и тенденция к результатам. Цикличность.

*Правила игры в баскетбол:* разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей.

### ***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения: в одну, две шеренги; в колонну по одному, по два; сомкнутый и разомкнуты строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по одному, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*ОУ:* упражнения для рук, ног, плечевого пояса, шеи, туловища, для всех групп мышц из различных исходных положений на месте и в движении.

*ОУ с предметами:* упражнения с использованием мячей, набивных мячей.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазания по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Выпрыгивания и приседания с отягощением.

*Упражнения для развития быстроты:* повторный бег на дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, эстафетный и челночный бег.

*Упражнения для развития гибкости:* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения в парах, упражнения с предметами. Наклоны, повороты. Упражнения на гимнастической стенке и скамейках.

*Упражнения для развития ловкости:* кувырки, повороты, прыжки через препятствия. Упражнения в равновесии. Жонглирование. Метание в цель.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* бег и прыжки, прыжки в высоту через препятствия, прыжки в длину с места. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Комбинированные эстафеты.

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег, кросс, дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития быстроты и прыгучести:* рывки из разных положений, бег с максимальной скоростью на месте и с перемещением. Рывки по сигналу, за партнером, за овладение мячом. Многократные прыжки на месте, в сторону.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для броска:* сгибания и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Метание мячей разного объема и веса на точность и дальность, быстроту. Броски мяча в цель с места и в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча, в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, переворотов. Броски и передачи двумя, тремя мячами в парах, тройках или в стену. Ведение мяча с препятствиями. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча с выбиванием у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Аритмичный бег с точной постановкой стопы (по разметке). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

### ***Техническая подготовка***

*Техника передвижений:* баскетбольная стойка; ходьба; бег равномерный; бег с изменением направления; остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед; повороты назад; прыжки с двух шагов; прыжки с одной ноги; обманные движения; сочетания различных поворотов, остановок, стоек с техническими приемами.

*Техника владения мячом:* ловля мяча двумя руками; ловля мяча одной рукой; передача двумя руками от груди; передача одной рукой (правой, левой) от плеча; передача сверху, снизу, сбоку; передача из-за спины; передача в прыжке двумя и одной руками; бросок правой рукой с места, бросок левой рукой с места, бросок руками с места; броски в движении; добивание мяча; ведение мяча; обманные движения.

*Техника защиты:* защитные стойки; перемещения в защите; положение игрока на площадке в зависимости от вида защиты; овладения движениями защиты.

*Техника овладения мячом и противодействия:* вырывание; выбивание; перехват при передаче; перехват при ведении; накрывание при броске; отбивание; борьба за отскочивший мяч; обманные движения.

### ***Тактическая подготовка***

*Индивидуальные действия в нападении:* выбор позиции; получение мяча с сопротивлением; различные варианты атак; обыгрывание соперника.

*Индивидуальные действия в защите:* выбор позиции; опека игрока с мячом; опека игрока без мяча.

*Групповые действия в парах в нападении:* передача и вход в штрафную; заслоны; нападение; нападение 2х1; групповые действия в парах.

*Групповые действия в парах в защите:* выбор позиции; игра при заслонах; подстраховка партнера; переключение.

*Взаимодействия трех игроков в защите и нападении:* малая восьмерка; перекрестный вход и противодействие; быстрый прорыв и защита; нападение 3х2, защита; групповая борьба за отскок, добивание мяча.

*Командные взаимодействия в нападении:* быстрый прорыв; реализация лишнего игрока; игра против личной защиты, зона нападения, передачи.

*Командные взаимодействия в защите:* личная защита; командная защита; зональная защита; личный прессинг; смешанная защита.

### **Соревновательная деятельность:**

Участие в школьных и районных соревнованиях.

## ***Инструкторская и судейская практика***

Правила проведения соревнований, судейская практика: освоение положения и жеребьевки при проведении соревнований. Судейская бригада, требование к месту проведения, нормативные документы.

### ***Контрольные испытания (тестирование)***

*Техническая подготовка:* передвижения; скоростное ведение мяча; передачи мяча; броски с дистанции; броски в движении; страхование броска.

*Физическая подготовка:* прыжок в длину с места; прыжок в верх с места; бег 20 м; бег 40 с от лицевой до лицевой линии; бег 360 м; 600 м; 1000 м.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
	знать	уметь
Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники	технику	выполнять перемещение, передачи во

поворотам в движении	поворотам в движении	встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники отвлекающих	технику отвлекающих	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок,

действий на передачу с последующим проходом	действий на передачу с последующим проходом	взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.

Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра