

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 |