





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Акшутат»
муниципальное образование «Барышский район»
Ульяновской области

<p>Рассмотрено на заседании ШМО классных руководителей Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.</p> <p>Руководитель ШМО  / Мясникова Е.В./</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по ВР  / Мясникова Е.В./</p> <p>«29» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ СОШ с. Акшутат МО «Барышский район»  Лапшова В.А./</p> <p> МБОУ СОШ с. Акшутат Приказ № 184 от «30» августа 2023 г.</p>
---	--	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Баскетбол»
9, 11 классы

Составитель: Моздон Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2023 – 2024

1. Планируемые результаты освоения курса 9 класс.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- 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;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Планируемые результаты освоения курса 11 класс.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- 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;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

2. Содержание курса внеурочной деятельности 9 класса

Название разделов и тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
Теоретическая подготовка	Развитие баскетбола.	Беседа	Спортивно-оздоровительная
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Беседа	
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка.	Тренировочные занятия	
	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия	
Техническая подготовка	Упражнения без мяча.	Тренировочные занятия	
	Ловля и передача мяча.	Тренировочные занятия	
	Ведение мяча.	Тренировочные занятия	
	Броски мяча.	Тренировочные занятия	
Тактическая подготовка		Тренировочные и соревновательные занятия	

Содержание курса внеурочной деятельности 11 класса

Название разделов и тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
Теоретическая подготовка	Развитие баскетбола.	Беседа	
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Беседа	
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка.	Тренировочные занятия	
	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия	
Техническая подготовка	Упражнения без мяча.	Тренировочные занятия	Спортивно-оздоровительная
	Ловля и передача мяча.	Тренировочные занятия	
	Ведение мяча.	Тренировочные занятия	
	Броски мяча.	Тренировочные занятия	
Тактическая подготовка		Тренировочные и соревновательные занятия	

3. Тематическое планирование 9 класса

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Физическая подготовка	12
3	Техническая подготовка	12
4	Тактическая подготовка	7
5	Тестирование и соревнования	3
Всего		34

Тематическое планирование 11 класса

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Физическая подготовка	14
3	Техническая подготовка	12
4	Тактическая подготовка	8
5	Тестирование и соревнования	2
Всего		34

4. Календарно-тематическое планирование 9 класс

Номер занятия	Тема занятия	Форма проведения	Дата проведения	
			План	Факт
1	Развитие баскетбола в России. Техника передвижения приставными шагами.	Тренировочные занятия		
2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Тренировочные занятия		
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия		
4	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Тренировочные занятия		
5	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Тренировочные занятия		
6	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
7	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Тренировочные занятия		
8	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контрольное занятие		
9	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Тренировочные занятия		
10	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Тренировочные занятия		
11	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от	Тренировочные занятия		

	щита мяч при блокировке. Учебная игра.			
12	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Тренировочные занятия		
13	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Тренировочные занятия		
14	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Тренировочные занятия		
15	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Тренировочные занятия		
16	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Тренировочные занятия		
17	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	Тренировочные занятия		
18	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Тренировочные занятия		
19	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	Тренировочные занятия		
20	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Тренировочные занятия		
21	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Тренировочные занятия		
22	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП.	Тренировочные занятия		

	Совершенствование техники броска мяча.			
23	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Тренировочные занятия		
24	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
25	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Тренировочные занятия		
26	Контрольные испытания. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
27	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.			
28	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Тренировочные занятия		
29	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Тренировочные занятия		
30	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Тренировочные занятия		
31	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Соревнование. Судейство.		
32	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Соревнование. Судейство.		
34	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Соревнование. Судейство.		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Номер занятия	Тема занятия	Форма проведения	Дата проведения	
			План	Факт
1	Развитие баскетбола в России. Техника передвижения приставными шагами.	Тренировочные занятия		
2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Тренировочные занятия		
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия		
4	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Тренировочные занятия		
5	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Тренировочные занятия		
6	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
7	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Тренировочные занятия		
8	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Тренировочные занятия		
9	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Тренировочные занятия		
10	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Тренировочные занятия		

11	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
12	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Тренировочные занятия		
13	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Тренировочные занятия		
14	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Тренировочные занятия		
15	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Тренировочные занятия		
16	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Тренировочные занятия		
17	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	Тренировочные занятия		
18	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Тренировочные занятия		
19	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	Тренировочные занятия		
20	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Тренировочные занятия		
21	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Тренировочные занятия		
22	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Тренировочные занятия		
23	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Тренировочные занятия		

24	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
25	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Тренировочные занятия		
26	Контрольные испытания. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
27	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Соревнование. Судейство.		
28	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Тренировочные занятия		
29	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Тренировочные занятия		
30	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Тренировочные занятия		
31	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Тренировочные занятия		
32	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Соревнование. Судейство.		
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Соревнование. Судейство.		
34	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Соревнование. Судейство.		

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	7	10	11	10,5	11,5	11	12
		8	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		9	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		11	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	7	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		9	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		11	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	5	4	4	3	3
		8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	4	4
		11	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	3	3

		9	7	7	6	6	4	3
		11	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	7	19	18	18	17	17	16
		8	20	19	19	18	18	17
		9	21	20	19	18	18	17
		11	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	7	5	5	4	4	3	3
		8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	4	4
		11	6	6	5	5	4	4

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

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

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		14	15	16
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).	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Учебно-методические средства

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.