

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СТАХАНОВСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ № 15
ИМЕНИ В.А. СУХОМЛИНСКОГО»
(ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского)

ПРИНЯТО

Протокол заседания
методического
объединения классных
руководителей и
руководителей внеурочной
деятельностью
от 15. 08. 2024 № _4_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского
Е. А. Гришкова
«15» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского
Л. В. Шпота
« 15 » 08 2024



**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

Срок реализации 1 год (10-11 классы)

Составитель:

Зубов А.Ю., учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732. Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол» реализуется с учетом рабочей программы воспитания ГОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского.

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. При разработке программы использована Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики «Баскетбол для начинающих», утвержденная приказом МОН ЛНР от 20.07.2018 №701-од.

Актуальность, педагогическая целесообразность рабочей программы внеурочной деятельности

Актуальность программы учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол» заключается в том, что она предусматривает всестороннее физическое развитие, формирование жизненно необходимых двигательных навыков, повышение двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся; обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов; формирование стойкой мотивации к сохранению здоровья и к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Благодаря высокой эмоциональности и популярности среди обучающихся баскетбол является одним из наиболее эффективных видов двигательных действий для физического воспитания подрастающего поколения.

Цель, задачи программы внеурочной деятельности

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовки через игру в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать общие представления о физической культуре и спорте и об игре баскетбол в частности;
- популяризировать здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развивать физическое состояние обучающихся с помощью оздоровительных упражнений;
- способствовать повышению двигательной активности обучающихся;
- развивать основные физические качества;
- развивать и совершенствовать двигательные навыки, полученные обучающимися в процессе урочных занятий физической культурой.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, организованность, дисциплину, уверенность в своих силах, доброжелательность, умение работать в команде, волю к победе.

Программа учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения базового уровня. Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу (34 часа в год).

Комплексный характер действий, как отдельного баскетболиста, так и команды в целом, требует системной и разносторонней подготовки, которая состоит из теоретической, физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой, организационно-методической, судейской и игровой. Эти виды составляют структуру учебно-тренировочного процесса.

Результаты освоения программы могут выражаться в качественных показателях выполнения технических приёмов игры; в динамике развития основных двигательных качеств у обучающихся, а также в проведении различных спортивных и оздоровительных мероприятий совместно организуемых школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

Содержание программы учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол»

1. Введение (2 часа)

Теоретические занятия: ознакомление с задачами творческого объединения, режим работы. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях и на игровой площадке.

Практические занятия: подвижные игры с мячом. Входная диагностика обучающихся.

2. Теоретические сведения (1 часа)

Теоретические занятия: история развития баскетбола. Общая характеристика игры «Баскетбол». Значение специальной физической подготовки баскетболистов. Судейство соревнований, состав судейской бригады, жесты судьи. Правила контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом. Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма.

3. Общая физическая подготовка (6 часов)

Практические занятия: общеразвивающие упражнения. Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание; упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.

4. Специальная и прикладная физическая подготовка (3 часов)

Практические занятия: развитие специальных и прикладных физических качеств. Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.

5. Техничко-тактическая подготовка (11 часов)

Практические занятия:

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: стойка баскетболиста; перемещения игроков в стойке с изменением

скорости и направления движения; контроль мяча; ведение мяча по прямой одной и поочередно двумя руками, с изменением скорости и направления движения; остановка после ведения шагом, прыжком; «вышагивание» с мячом на месте; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника - максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным противодействием - максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты и нападения: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; подбор мяча под кольцом после отскока; обманные действия (финты) при ведении, при броске.

На освоении тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, с изменением позиций (2:1). Позиционное нападение и защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5; на одно кольцо (3:2). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Ведение и личная защита во взаимодействиях 2:2, броски в корзину. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие трех игроков «тройка и малая восьмерка».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

6. Учебные и подвижные игры (10 часов)

Практические занятия: подвижные игры «Мяч соседу», «За двумя зайцами», «Видит око», «Остаться в кругу», «Мяч среднему», «Баскетбол с воздушным шаром», «Серпантин», «Мяч капитану» и др.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двухсторонняя игра в баскетбол.

7. Заключительное занятие (1 ч.)

Практические занятия: соревнования по баскетболу. Поощрение лучших игроков творческого объединения. Подведение итогов.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе

обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Баскетбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета игры служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

1. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
2. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

В области познавательной культуры:

1. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

1. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
2. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

1. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
2. Умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

1. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

1. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола;
- общую характеристику игры в баскетбол;
- основные правила игры;
- особенности специальной и прикладной физической подготовки;
- правила личной гигиены детей;
- основные принципы закаливания организма;
- правила контроля и самоконтроля;
- правила техники безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;
- стойки и передвижение баскетболиста;
- ведение мяча;
- передачи и ловлю мяча;
- броски мяча;
- приёмы отбора и накрывания мяча;
- тактические действия в атаке и в защите.

Тематическое планирование
учебного курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол»

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма проведения занятия	ЭОР/ЦОР
1	Введение	2	Лекция	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Теоретические сведения	1	Работа в группах, тестирование	
3	Общая физическая подготовка	6	Тренировка	
4	Специальная и прикладная	3	Тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/

	физическая подготовка			https://resh.edu.ru/subject/lesson/488/
5	Технико-тактическая подготовка	11	Учебные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/
6	Учебные и подвижные игры	10	Учебные игры	
7	Заключительное занятие	1	Соревнования	
8	Всего	34	Дискуссия	https://resh.edu.ru/subject/9/

Календарно-тематическое планирование

КТП выполнено в соответствии с рабочей программой учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для 10-11 классов, плана внеурочной деятельности на 2024-2025

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Примечание
	Введение			
1	Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях и на игровой площадке.			
2	Подвижные игры с мячом. Входная диагностика обучающихся.			
	Теоретические сведения			
3	Общая характеристика игры «Баскетбол». Судейство соревнований. Правила контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом. Личная гигиена спортсмена.			
	Общая физическая подготовка			
4	Общеразвивающие упражнения. Развитие основных физических качеств.			
5	Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом.			
6	Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом.			
7	Упражнения для развития гибкости верхнего			

	плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей.			
8	Упражнения для развития брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание.			
9	Упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.			
	Специальная и прикладная физическая подготовка			
10	Развитие специальных и прикладных физических качеств.			
11	Развитие специальных и прикладных физических качеств.			
12	Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.			
	Технико-тактическая подготовка			
13	Стойка баскетболиста; перемещения игроков в стойке; контроль мяча; остановка после ведения шагом, прыжком.			
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
15	Броски одной и двумя руками в прыжке.			
16	Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.			
17	Накрывание мяча; подбор мяча под кольцом после отскока.			
18	Обманные действия (финты) при ведении, при броске.			
19	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.			
20	Позиционное нападение и защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом.			
21	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			
22	Взаимодействие трех игроков «тройка и малая восьмерка».			
23	Игровые задания.			
	Учебные и подвижные игры			
24	Подвижные игры «Серпантин», «Мяч капитану».			
25	Подвижные игры «Мяч соседу», «За двумя зайцами».			
26	Подвижные игры «Видит око», «Остаться в кругу».			
27	Подвижные игры «Мяч среднему», «Баскетбол с воздушным шаром».			
28	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			
29	Игра по правилам мини-баскетбола.			

30	Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
31	Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
32	Двухсторонняя игра в баскетбол.			
33	Двухсторонняя игра в баскетбол.			
	Заключительное занятие			
34	Поощрение лучших игроков. Подведение итогов.			