

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинского

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
Протокол №1о30.08..2022г.

Председатель _____ Гайдукова С.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея №5

_____ Гайдукова С.П.

Приказ №120 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

среднего общего образования

курса внеурочной деятельности

секция «Баскетбол»
для 10 «А» класса

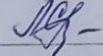
Учитель: высшей квалификационной
категории Бебех И.В.

РАССМОТРЕНА:

на методическом объединении учителей
гуманитарного цикла

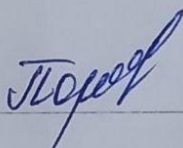
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Руководитель

МО  Стогниенко Л.П.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 Пороло Т.А.

1.Раздел ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Нормативно-правовая документация

Рабочая программа по баскетболу для 10 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

Данная программа разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897.
- 3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего

образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

4.Примерная программа основного общего образования по баскетболу для 10 класса и авторская программа Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

5.Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования;

6.Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта;

7.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г. № 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28)

8.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9.Концепция учебного предмета «Обществознание», утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации протокол от 24.12.2018 г. №ПК-1вн

10.Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ лицея №5;

11.Рабочая программа воспитания основного общего образования МБОУ лицея №5.

Цели курса баскетбол

Цели секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Задачи курса баскетбол

Основной задачей работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Общая характеристика курса баскетбол

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя

Место программы в образовательном процессе

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 10-классах отводится часа в неделю (34 часа в год).

2.Раздел Планируемые результаты курса

Освоения обучающимися программы оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными результатами:

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;

Способы оценки достижения планируемых результатов

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
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

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Учебно-методические пособия ,используемые для достижения планируемых результатов

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2012. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 2012, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2012 г.

3.Раздел Содержание курса

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях. 5. Разбор проведённых игр.

№	Раздел	тема	количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.		3
		Краткий обзор развития баскетбола.	1
		Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1

		Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи	1
2.	Общая физическая подготовка.		10
		Бег 500, 1000, метров	2
		Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	3
		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5
3.	Основы техники игры в баскетбол.		10
		Ведение мяча, остановки, развороты.	2
		Передача мяча на месте и в движении.	2
		Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	3
	Ловля мяча, переводы, финты.	Ловля мяча. переводы. финты	3
	Тактика игры в баскетбол.		10
		Умение удержать соперника и открыться для своего игрока	4
	Тактические действия при игре в защите и нападении.		4
	Тактические действия в игре с сильным соперником.		2

4.Раздел Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебного курса	Формы реализации воспитательного потенциала	Дата занятия
1.	1.Тема «Стойки игрока. Перемещения» Беседа«Меры безопасности», Учебная игра.	Формировать интерес учащихся к занятиям баскетболом.	7.09
2.	2.Тема «Остановка двумя шагами и прыжком» Ведение мяча со сменой рук Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.»Учебная игра.	Формировать интерес учащихся к занятиям баскетболом.	14.09
3.	3.Тема «Повороты без мяча и с мячом, Ловля и передача мяча»	Формировать интерес учащихся к занятиям баскетболом	21.09
4.	4.Тема «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Передача одной рукой Передача от пола.»Учебная игра.	Формировать интерес учащихся к занятиям баскетболом.	28.09
5.	5.Тема «Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника» Игры в передачах	Формировать интерес учащихся к занятиям баскетболом.	5.10
6.	Тема Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Игра «семь передач»	Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств в процессе своего самосовершенствования.	12.10
7.	Тема Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Игра «собачка»	Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств в процессе своего самосовершенствования.	19.10
8.	Тема «Броски одной и двумя руками с места и	Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся	26.10

	в движении с пассивным противодействием ,в прыжке.»	для самостоятельного использования средств в процессе своего самосовершенствования.	
9.	.Тема «Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием»	Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств в процессе своего самосовершенствования.	9.11
10	Тема «Перехват мяча» Эстафеты с элементами баскетбола.	Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств в процессе своего самосовершенствования.	16.11
11	Тема «Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок»	Уметь оценивать результаты работы с целью определения новых задач самосовершенствования.	23.11
12	.Тема «Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении»	Уметь оценивать результаты работы с целью определения новых задач самосовершенствования.	30.11
13	Тема «Бросок мяча двумя руками снизу» Тактика игры в защите	Уметь оценивать результаты работы с целью определения новых задач самосовершенствования.	7.12
14	Тема «Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом» Тактика игры в защите	Уметь оценивать результаты работы с целью определения новых задач самосовершенствования.	14.12
15	1.Тема «Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»» Тактика игры в нападении	Уметь оценивать результаты работы с целью определения новых задач самосовершенствования.	21.12
16	2.Тема «Тактика свободного нападения» Тактика игры в нападении	Уметь оценивать результаты работы с целью определения новых задач самосовершенствования.	28.12
17	3.Тема: «Нападение быстрым прорывом (5:2)»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	11.01
18	4.Тема «Нападение быстрым прорывом (5:2)»»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	18.01
19	5.Тема: «Нападение быстрым прорывом (5:2)»»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	25.01

20	Тема: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях «»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	1.02
21	Тема: «Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	8.02
22	Тема: «Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	15.02
23	Тема: «Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	22.02
24	Тема: «Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	1.03
25	Тема: «Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через<<заслон>>»	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности	8.03
26	Тема: «Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	15.03
27	Тема: Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	5.04
28	Тема: «Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	12.04
29	Тема: «Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Самостоятельно аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.	19.04
30	Тема: «Игра баскетбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	26.04
31	Тема: «Игра баскетбол»	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	3.05

32	Тема: «Игра баскетбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	10.05
33	Тема: «»Игра баскетбол»	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	17.05
34	Тема: «»Игра баскетбол»	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	24.05