

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Б.Т. Мамбетов
Приказ №165 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Баскетбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

Срок освоения 1 год

г. Ханты-Мансийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу для 10-11 классов разработана в соответствии:

- С требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральный закон РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классов. Данная рабочая программа рассчитана на 136 учебных часов, из расчета 2 раза в неделю по 2 часа.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы:

Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов. Содействовать укреплению здоровья детей.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся. Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

I. Планируемые результаты

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, формированию мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформировать основы российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

определять и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих

универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану и уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

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. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (баскетбол)

1. Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым-левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

На месте. В движении шагом. В движении бегом. Тоже с изменением направления и скорости. Тоже с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок.

5. Тактические действия игры в баскетбол.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры «Брось—поймай», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Салки с мячом», «Лапта».

Нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3

	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Заполнение технического протокола на игру	+	+
	Юноши	Девушки
16 – 17 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попытке)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства		

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1-2	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Фронтальный	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/

3-4	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра	групповой	2	
5-6	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
7-8	Закрепление передач двумя руками над головой	фронтальный	2	
9-10	Закрепление техники передач двумя руками в движении	поточный	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/additional/95835/
11-12	Прием нормативов по технической подготовке	индивидуальный	2	
13-14	Закрепление техники броска после ведения мяча		2	
15-16	Учебная игра		2	
17-18	Учет по технической подготовке	групповой	2	
19-20	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	игровой	2	
21-22	Учебная игра	игровой	2	
23-24	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	групповой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/
25-26	Закрепление техники броскам в прыжке с места	игровой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/
27-28	Учет по технической подготовке	игровой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/
29-30	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	соревновательный	2	
31-32	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/
33-34	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	игра	2	
35-36	Учет по технической подготовке	соревновательный	2	

37-38	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/
39-40	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и		2	
	Отвлекающим действиям на передачу. Финты.	фронтальный		
41-42	Закрепление через центрового, заслоны.	поточный	2	
43-44	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	групповой	2	
45-46	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		2	
47-48	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока	фронтальный	2	
49-50	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		2	
51-52	Закрепление передач одной рукой с поворотом		2	
53-54	Закрепление передач в движении в парах		2	
55-56	Закрепление передач в движении в парах		2	
57-58	Закрепление техники нападения через центрового,	Игра	2	
59-60	Закрепление передач в тройках в движении		2	
61-62	Закрепление передач в тройках в движении		2	
63-64	Закрепление передач в тройках в движении	соревновательный	2	
65-66	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	поточный	2	

67-68	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	поточный	2	
69-70	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	групповой	2	
71-72	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/
73-74	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		2	
75-76	Закрепление техники нападения через центрального,		2	
77-78	Закрепление через центрального, заслоны.	групповой	2	
79-80	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»		2	
81-82	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»		2	
83-84	Прием нормативов по технической подготовке	соревновательный	2	
85-86	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.		2	
87-88	Закрепление через центрального, заслоны.	игровой	2	
89-90	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»		2	
91-92	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		2	
93-94	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		2	
95-96	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		2	
97-98	Закрепление быстрого прорыва, заслона		2	

	центровым игроком, техника игры			
99-100	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	групповой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/
101-102	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/
103-104	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
105-106	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока		2	
107-108	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		2	
109-110	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		2	
111-112	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами		2	
113-114	Закрепление пройденного материала		2	
115-116	Закрепление пройденного материала		2	
117-118	Закрепление техники ведения на максимальной скорости		2	
119-120	Закрепление техники ведения на максимальной скорости		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
121-122	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		2	
123-124	Закрепление бросков в движении		2	
125-126	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	поточный	2	

127-128	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	групповой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
129-130	Закрепление пройденного материала по технической подготовке		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/
131-132	Учебная игра	соревновательный	2	
133-134	Учебная игра	соревновательный	2	
135-136	Учебная игра	соревновательный	2	

Материально – техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20шт;
- Баскетбольный щит – бшт;
- Набивные мячи – 10шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – бшт;
- Волейбольные мячи - 10шт.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие. Д.И. Нестеровский, М: Академия, 2007.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, М.: Спорткомитет СССР, 1984.
3. Физическая культура. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 2001.
4. Физическая культура. В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов. М.: Просвещение, 1998.
5. Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев. М.: Академия, 2008.
6. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1987.