

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Лужская санаторная школа-интернат»

(ГБОУ ЛО «Лужская санаторная школа-интернат»)

<p>РАССМОТРЕНА</p> <p>на заседании ШМО</p> <p>«30» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА</p> <p>с заместителем директора по УВР</p> <p>Урожаевой Е.С.</p> <p>«30» августа 2023 г.</p>	<p>ПРИЛОЖЕНИЕ</p> <p>к ООП СОО,</p> <p>утвержденной приказом</p> <p>№90-ОД от «31» августа 2023 г.</p>
--	---	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Спортивный час»**

(среднее общее образование (10-11 классы))

**г. Луга 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» по баскетболу для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;
- на основе программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в спортивную секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Режим занятий:** Программа курса «Спортивный час» по баскетболу реализуется на базе ГБОУ ЛО «Лужская санаторная школа-интернат». Программа «Спортивный час» по баскетболу рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале (на спортивной площадке).

Программа предназначена для детей 15-18 лет.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

**Способы проверки образовательной программы:**

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

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование.

### Содержание изучаемого курса

**Теоретическая подготовка (2 часа)** Развитие баскетбола в России и за рубежом. 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 и инвентарь для занятий баскетболом.

**Общая физическая подготовка 8 часов)** Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка (6 часов)** Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание,

разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

#### **Техническая подготовка (5 часов)**

**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.

**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. То же после ведения мяча. 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.

**Ведение мяча:** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же 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.

**Броски мяча:** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 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. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка (5 часов)** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват 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.

**Игровая подготовка (8 часов)** Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей

юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> (в процессе занятия)	<b>2</b>
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>
	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	
	Беговые упражнения	
	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>
	Подготовительные упражнения для рук.	
	Подготовительные упражнения для ног	
	Упражнения для координации движений	
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>5</b>
	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	
	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками	
	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>
	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	
	Перехват мяча.	
	Борьба за мяч после отскока от щита.	
	Быстрый прорыв. Командные действия в защите	
	Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу	
	Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе.	
6.	<b>Игровая подготовка</b>	<b>8</b>
	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близки к соревновательным.	
	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	
	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	
	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру).	
	Участие в первенстве школы по баскетболу.	
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Спортивный час» по баскетболу, предусмотрено на изучение тем 34 часа. В связи тем, что даты проведения

тренировок совпадают с праздничными днями (\_\_\_\_\_) в календарно-тематическом планировании \_\_\_\_\_ часов

№ п/п	Раздел	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
1-2	<b>Теоретическая подготовка - 2 часа</b>	История развития игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Известные спортсмены.	2		
3	<b>Общая физическая подготовка – 8 часов</b>	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. История развития баскетбола.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
4-5		Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств.	2		
6-7		Бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Упражнения для развития общей выносливости. Психологическая подготовка юных спортсменов.	2		
8-9		Общая и специальная физическая подготовка.	2		
10		Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Равномерный и переменный бег на 800, 1000м	1		
11	<b>Специальная физическая подготовка – 6 часов</b>	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
12		Упражнения для координации движений. Основы техники игры и техническая подготовка.	1		
13		Подготовительные упражнения для ног. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1		
14		Общая и специальная физическая	1		

		подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП			
15		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1		
16		Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП	1		
17	<b>Техническая подготовка – 5 часов</b>	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
18		Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	1		
19		Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		
20		Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Учебно-тренировочная игра.	1		
21		Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Контрольные испытания.	1		
22	<b>Тактическая подготовка – 5 часов</b>	Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
23		Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Борьба	1		

		за мяч после отскока от щита.			
24		Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите	1		
25		Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу	1		
26		Основы тактики игры и тактическая подготовка. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1		
27	<b>Игровая подготовка – 8 часов</b>	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебно-тренировочная игра..	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/</a>
28		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	1		
29		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру)	1		
30		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. <i>Участие в первенстве школы по баскетболу</i>	1		



31		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра «Снайперы», «Тридцать три».	1		
32		Учебно-тренировочная игра. Установка на игру и разбор результатов. Защитные стойки. Защитные передвижения.	1		
33-34		Учебная игра. Техника овладения мячом. Итоги года.	2		