

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Брянская область**

**Администрация г. Фокино**

**МБОУ «Фокинская СОШ №3»**

Выписка из дополнительной образовательной программы

**РАССМОТРЕНО**

Методическим объединением  
учителей

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Кузьмина Е. М.

\_\_\_\_\_ Лисичкина Е. В.

Приказ №1  
от «29» 08 2023 г.

Приказ №1  
от «29» 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
внеурочная деятельность**

кружка «баскетбол»  
возраст – 7-11 классы  
количество часов - 68

Выписка верна 29.08.2023

Директор школы

Сосновская И.Ю.

**Сосновская  
Инна Юрьевна**

Подписано цифровой подписью:

Сосновская Инна Юрьевна

Дата: 2023.09.26 09:53:09 +03'00'

**г. Фокино 2023**

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеурочная деятельность. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела подвижные и спортивные игры «баскетбол».

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи внеурочной деятельности:

- 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».

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

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

## Программа занятий подвижными и спортивными играми секции баскетбол

Программа по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897). Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю) и предназначена для учащихся 6-7 классов общеобразовательной школы.

### Планируемые результаты.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### Содержание внеурочной деятельности

#### Физическая подготовка.

##### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### 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

#### Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности.

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углом 45 и 90 градусов к щиту.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3- секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### **Тактическая подготовка**

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

### **Соревнования по баскетболу.**

1. Товарищеские встречи.
2. Соревнование по баскетболу между классами.
3. Соревнование по баскетболу между школами.

### **Методы и формы обучения**

1. Словесные методы:
  - объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
2. Наглядные методы:
  - показ упражнений, наглядные пособия.
3. Практические методы:
  - метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.
4. Формы обучения:
  - Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной масс

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ П/П	наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>1. Теоретическая</b>				
1	Физическая культура и спорт в России, за рубежом.	1		Опрос, беседа.
2	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и систем организма, влияние физических упражнений на организм человека.	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры.	2		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
1	Выносливость		3	Тестирование
2	Силовые способности		3	
3	Быстрота		3	
4	Гибкость		3	
5	Ловкость		3	
<b>3. Техническая подготовка</b>				
1	Техника защиты		6	Тестирование, наблюдение
2	Техника нападения		6	
<b>4. Тактическая подготовка</b>				
1	Тактика защиты		6	Тестирование, наблюдение
2	Тактика нападения		6	
<b>5. Игровая подготовка</b>				
1	Учебная игра		8	Наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты		6	Соревновательные формы
<b>6. Соревнования</b>				
1	Организация и проведение, участие в соревнованиях разного уровня		6	
	Всего часов		68ч.	

Календарно-тематическое планирование по  
баскетболу 7-11 классы

№ занятия	Дата проведения	Тема	кол-во часов	Элементы содержания
1 -2	05.09.23 07 09 23	Основные элементы игры. ТБ Пионербол	2	Презентация «Все о баскетболе». ТБ на уроках.
3-4	12.09.23 14 09 23	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Пионербол	2	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
5-6	19.09.23 21 09 23	Повороты с мячом на месте и в движении. Волейбол по упрощенным правилам	2	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игра «Мяч по кругу». Учебная игра
		Ловля и передача мяча-бч		
7-8	26.09.23 28 09 23	Техника ловли и передачи мяча. ТБ при ловле. П/ «Гонка мячей по кругу»	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники

				передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Постановка рук при ловле мяча
9-10	03.10.23 05 10 23	Ловля высоколетящих мячей.	2	Азбука баскетбола- ОРУ с мячами; Разные виды передач мяча в парах; П/И «10 передач». Учебная игра
11-12	10.10.23 12 10 23	Ловля и передача мяча после ведения	2	ОРУ с мячами; Прыжки в вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Эстафета «Гонка мячей по кругу». Учебная игра
13-14	17.10.23 19 10 23	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча – 3ч	2	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
15-16	24.10.23 26 10 23	Ведение мяча ,два шага бросок. Варианты ловли и передачи мяча.	2	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не 1 ведущей рукой.
17-18	31.10.23 02 11 23	Ведение мяча Подвижная игра «Мяч капитану»	2	ОРУ. СБУ. Упражнения с набивным мячом. Эстафеты. Учебная игра.

		Броски мяча - 10ч		
19=20	7.11.23 09 11.23	Техника бросков мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места	2	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра: 33, учебная игра
21-22	14 11.23 21.11.23	Броски мяча одной рукой от плеча	2	Броски мяча одной рукой от плеча на месте; броски мяча одной рукой от плеча в движении. а) после ведения; б) после ловли. Игра «Минус пять»
23-24	28.11.23 30 11 23	Броски мяча двумя руками из-за головы	2	Броски мяча двумя руками из-за головы : а) после ведения; б) после ловли, в эстафетах. Игра «Минус 5» Учебная игра ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафета на время. Эстафета на результат
25-26	05.12.23 07 12 23	Техника штрафного броска. Учебная игра	2	Упражнения с набивными мячами. Штрафной бросок: Двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Эстафета «Забросил – беги» Учебная игра.

27-28	12.12.23 14 12 23	Техника штрафного броска. Учебная игра	2	Штрафной бросок: Двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Учебная игра.
		Техника самозащиты -3		
29-30	19.12.23 21 12 23	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Техника самозащиты
31-32	26.12.23 28 12 23	Техника самозащиты	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;

				Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Техника самозащиты. П/и «Борьба за мяч»
33-34	9.01.24 11 01 24	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. Техника самозащиты
		Игра в нападении -12ч		
35-36	16.01.24 18 01 24	Нападение быстрым прорывом (1:0).	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и трех нападающих.

37-38	23.01.24 25 01 24	Взаимодействие двух и трех нападающих.	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
39-40	30.01.24 01 02 24	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты с мячом
41-42	06.02.24 08 02 24	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.
43-44	13.02.24 15 02 24	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и трех нападающих.	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
45-46	20.02.24 22 02 24	Зонное нападение. Учебная игра	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты.
		Игра в защите-бч		

47-48	27.02.24 29 02 24	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивным мячом Ведение мяча.
49=50	05.03.24 07 03 24	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Противодействие заслонам. Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
51-52	12.03.24 14.03.24	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны.	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; учебная игра
53-54	19.03.24 21 03 24	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; учебная игра
55-56	26.03.24 28 03 24	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивным мячом Ведение мяча. Командные защитные действия:

57-58	02.04.24 04 04 24	Командные защитные действия: П/ «Мяч капитану». П/И – «10 передач».	2	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
		Игровая деятельность-5		
59-60	09.04.24 11 04 24	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	2	Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций. Контрольные испытания в беге на 30м
61-62	16.04.24 18 04 24	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	2	Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций. Контрольные испытания в беге на 60м;
63-64	23 04 24 25 04 24	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	2	Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций. Контрольные испытания в беге на 100м;
65-66	02.05.24 04 05 24	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	2	Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций. Контрольные испытания в беге 1000м
67-68	11.05.24 13 05 24	Учебная игра	2	Применение полученных знаний в игре. Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения . Контрольные испытания в челночном беге 3x10