

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	
1. Теоретическая				
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		
2. Общая физическая подготовка				
1	Выносливость		3	Тестирование
2	Силовые способности		3	
3	Быстрота		3	
4	Гибкость		3	
5	Ловкость		3	
3. Техническая подготовка				
1	Техника защиты		6	Тестирование, наблюдение
2	Техника нападения		6	
4. Тактическая подготовка				
1	Тактика защиты		6	Тестирование, наблюдение
2	Тактика нападения		6	
5. Игровая подготовка				
1	Учебная игра		8	Наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты		6	Соревновательные формы
6. Соревнования				
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