

Программа внеурочной спортивной секции по баскетболу

Возраст обучающихся: 5 и 10 классы

Срок реализации программы: 1 год

**Автор - составитель: Макшанов В.Д.,
педагог дополнительного образования**

Принята на заседании
педагогического совета
КГУ «Есенкольская
общеобразовательная школа
отдела образования
Карабалыкского района»
«28» августа 2024 года
протокол № 1

Директор школы

Айдарбекова О.С.



Протокол заседания педагогического совета
не действует

Подпись руководителя:

(Подпись руководителя)

Автор - составитель: Айдарбекова О.С.
недействителен

с. Лесное, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 5-11 классов составлена в соответствии с:

- «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» (далее – ГОСО) (приказ МОН РК от 31 октября 2018 года № 604 (с изм. и доп. на 28 августа 2020 года № 372)

- «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам, курсам по выбору и факультативам для общеобразовательных организаций» (приказ МОН РК от 3 апреля 2013 года № 115 (с изм. и доп. на 27 ноября 2020г. №496)

- Типовые учебные планы утверждены **приказом МОН РК от 8 ноября 2012 года № 500** (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом от 26 марта 2021 года № 125)

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-18 лет (7-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 104 часа в год.

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

Задачи реализации программы:

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

- укреплению здоровья детей
- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.
- расширению 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;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;

формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных

параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Планируемые результаты обучения:

После прохождения учебного материала учащийся должен знать и уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой по очереди
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Среднесрочное планирование (102 часа)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретические сведения.	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	39
3.	Основы техники и тактики игры	53
4.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8
Итого:		102

Содержание программы

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

Теоретическая подготовка

1. История развития баскетбола
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка ОФП

- 1.1. ОРУ: , с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка СФП.

- 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 с выполнением простых элементов
- 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 стоя на месте в движении

- 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 полукоско.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча с использованием различных заданий

- 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.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа)
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

учебно - тематическое планирование по секции баскетбол

На 2024-2025 учебный год

№ занятия	Вид программного материала	Количество	Дата проведения	Примечание
-----------	----------------------------	------------	-----------------	------------

тия		часов		
1	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях.	1	2.09	
2	Основная стойка игрока.	1	3.09	
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1	4.09	
4	Повороты на месте.	1	9.09	
5	Остановка прыжком.	1	10.09	
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1	11.09	
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1	16.09	
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1	17.09	
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	18.09	
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1	23.09	
11	Передача одной рукой от плеча.	1	24.09	
12	Передача одной рукой снизу	1	25.09	
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1	30.09	
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1	1.10	
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	2.10	
16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1	7.10	
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	8.10	
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1	9.10	

19	Ведение шагом и бегом с обводкой фишек.	1	14.10	
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1	15.10	
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1	16.10	
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	21.10	
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	22.10	
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1	23.10	
25	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1	28.10	
26	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	29.10	
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	30.10	
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	10.11	
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	13.11	
30	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	15.11	
31	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	17.11	
32	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1	20.11	
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1	22.11	
34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1	24.11	
35	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1	27.11	

36	Штрафной бросок.	1	29.11	
37	Штрафной бросок	1	1.12	
38	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	4.12	
39	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	6.12	
40	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	8.12	
41	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	11.12	
42	Бросок «крюком».	1	13.12	
43	Бросок «крюком».	1	15.12	
44	Бросок от головы в прыжке.	1	18.12	
45	Бросок от головы* в прыжке.	1	20.12	
46	Разыгрывание спорного мяча.	1	22.12	
47	Индивидуальная защита.	1	25.12	
48	Индивидуальная защита.	1	27.12	
49	Подбор мяча в защите.	1	8.01	
50	Подбор мяча в защите.	1	10.01	
51	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	12.01	
52	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	15.01	
53	Выбивание мяча сзади.	1	17.01	
54	Выбивание мяча сзади.	1	19.01	
55	Добивание мяча в нападении.	1	22.01	
56	Добивание мяча в нападении.	1	24.01	

57	Перехваты мяча.	1	26.01	
58	Перехваты мяча.	1	29.01	
59	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1	31.01	
60	Жонглирование мячом.	1	02.02	
61	Жонглирование мячом.	1	5.02	
62	Командная защита.	1	7.02	
63	Командная защита.	1	9.02	
64	Зонная защита.	1	12.02	
65	Зонная защита.	1	14.02	
66	Зонная защита.	1	16.02	
67	Личная защита.	1	19.02	
68	Личная защита.	1	21.02	
69	Смешанная защита.	1	23.02	
70	Смешанная защита.	1	26.02	
71	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1	28.02	
72	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1	1.03	
73	Противодействие быстрому прорыву.	1	4.03	
74	Противодействие быстрому прорыву.	1	6.03	
75	Противодействие центрному игроку.	1	8.03	
76	Противодействие центрному игроку	1	11.03	
77	Защита вблизи корзины.	1	13.03	
78	Защита вблизи корзины.	1	15.03	
79	Защита при вбрасывании мяча.	1	18.03	

80	Защита при вбрасывании мяча.	1	20.03	
81	Нападение против личной защиты.	1	1.04	
82	Нападение против личной защиты.	1	3.04	
83	Нападение против зонной защиты.	1	5.04	
84	Нападение против зонной защиты.	1	8.04	
85	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	10.04	
86	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	12.04	
87	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	15.04	
88	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1	17.04	
89-91	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	3	19.04 22.04 24.04	
92-94	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	3	26.04 29.04 3.05	
95-97	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	3	6.05 10.05 13.05	
98	Судейство.	1	15.05	
99	Учебная игра.	1	17.05	
100	Товарищеская встреча.	1	20.05	
101-102	Учебная игра.	2	22.05 24.05	

Инструкция для учащихся:

- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

При выполнении игровых упражнений:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем
- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.
- Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.