

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №76
имени 4-го Гвардейского Кубанского Казачьего Кавалерийского корпуса

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 76 от «20» мая 2025 года
Протокол № 17 от «20» мая 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 76

Н.О. Стороженко
приказ № 75 от «20» мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

г. Краснодар, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

- с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № 1897;
- с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № от 17.05.2012 № 413;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/; Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г.

№ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);

- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся - <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685- 21);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400);
- Федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413);
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом МОиН РФ от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;
- Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №76».

Сроки реализации: 1 год

Режим занятий : 1 раз в неделю; занятие 45 минут.

Программа составлена для обучающихся 14-18 лет и реализуется через внеурочную деятельность

Ожидаемые результаты

Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей.

Привлечение спортсменов к соревнованиям разного уровня. Актуальность программы

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно- воспитательное - игра вызывает у зрителя желание стать такими же ловкими, выносливыми, как и спортсмены. Эффект воспитания зависит прежде всего от того, насколько целеустремлённо в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол как средство физического воспитания нашёл широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего, среднего специального и высшего образования.

Таким образом, в зависимости от задач того или иного звена физкультурного движения основное содержание, направление и методика занятий приобретают свои специфические особенности: занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Цель программы:

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. Обучение воспитанников игре баскетбол.

Основные задачи:

укрепление здоровья учащихся;

содействие гармоничному, физическому развитию учащихся;

привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры; подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;

приобретение навыков судейства по данному виду.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Назначение программы

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основным показателем работы группы по баскетболу — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся.

Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)

обучение основным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля, передачи, ведению, броскам мяча) привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности;

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; совершенствование техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований;

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно- тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом.

Контроль в группах осуществляется четыре раза в год, проведением контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Учебный план - график

Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

В группу зачисляются учащиеся школы

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

Спортивный зал для занятий баскетболом.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, г/маты, барьеры прыжковые). Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия нужно строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы круговой тренировки предусматривают выполнение заданий на специально подготовленных местах, открытой спортивной площадке. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия.

Участие в матчевых встречах. Участие в соревнованиях.

Зачеты, тестирования.

Конкурсы, викторины.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Контрольные и товарищеские игры.

Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

V. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ. Ожидаемые результаты

Общие:

снижение уровня заболеваемости;

повышение уровня физической подготовленности;

сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;

развитие физических и нравственных качеств.

стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

В ходе занятий осуществляется формирование универсальных учебных действий:

Познавательное УУД

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели поиск и выделение необходимой информации

Характеризует действия, даёт им объективную оценку на основе полученных знаний. умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме

Регулятивные УУД.

целеполагание как постановка учебной задачи; принятие учебной задачи;

планирование - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;

контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция - внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.

Осуществляет пошаговый контроль своих действий. Коммуникативные УУД.

Использует речь для регуляции своего действия; взаимодействует со сверстниками в совместной деятельности, задаёт вопросы, инициативное сотрудничество

Личностные УУД.

Проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, проявляет положительные качества личности, умеет управлять эмоциями в различных ситуациях.

В секции по мини-баскетболу основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д. Техничко- тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающие осваивают элементарные технико- тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольнопереводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

В таблицах распределения часов на предстоящие три года тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются мини-баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по мини-баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по мини-баскетболу являются:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;

Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации); Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

Обучение технике и тактике игры в баскетбол;

Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Формирование необходимых теоретических знаний; Воспитание волевых и моральных качеств.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований

«Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общезащитной направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и

специализированные соревнования (первенство школы, первенства, округа по баскетболу).

Тема 7. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам: общая физическая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 8. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно- психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ

Учащиеся ведут учет участия в спортивно-массовой работе школы, участие в соревнованиях, чемпионах школьного, районного окружного уровня

Материально-техническое обеспечение занятий

Занятия могут проводиться как на открытой спортивной площадке так и в спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты с кольцами-2 комплекта.

Щиты тренировочные с кольцами-4 шт. Шахматные часы - 1 шт.

Стойки для обводки - 6 шт. Гимнастическая стенка - 6 пролётов. Гимнастические скамейки - 4 шт.

Гимнастический трамплин - 1 шт. Гимнастические маты - 4 шт.

Скакалки - 30 шт.

Гантели различной массы - 4 шт.

Мячи баскетбольные - 40 шт. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Изучаемый раздел, тема учебного материала Основные виды учебной деятельности

1. Ходьба и бег

Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения).

Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м. неделя сентября

2. Перемещения; ловля - передача и ведение мяча на месте

Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте. неделя сентября

3. Передача одной рукой от плеча

Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении.

Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете. 3 неделя сентября

4. Передача мяча двумя руками над головой

Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим введением в движение, передачи от груди.

4 неделя сентября

5. Передача мяча двумя руками в движении

Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» неделя октября

6. Техника броска после ведения мяча

Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.

неделя октября

7. Техника поворотов в движении

Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.

неделя октября

8. Техника ловли мяча, отскочившего от щита

Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.

неделя октября

9.Техника броска в движении после ловли мяча

Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.

2 неделя ноября

10.Техника броска в прыжке с места

Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке3 неделя ноября

11.Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра

4 неделя ноября

12.Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча

Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре1 неделя декабря

13.Учет по технической подготовке

Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре2 неделя декабря

14.Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча

Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре неделя декабря

15.Техника ведения и передач в движении

Выполняют ведение и передачи в движении , взаимодействие 2 х 2, бросок; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре неделя декабря

16.Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу

Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре3 неделя января

17.Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом

Выполняют отвлекающие действия на передачу с последующим проходом , отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.4 неделя января

18.Техника отвлекающих действий на бросок

Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре1 неделя февраля

19.Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание

Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.

неделя февраля

20.Техника выбивания мяча после ведения

Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.

неделя февраля

21.Техника атаки двух нападающих против одного защитника

Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника.

Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра.

неделя февраля

22.Выбивание мяча при ведении

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.

неделя марта

23.Передача одной рукой с поворотом

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.

неделя марта

24.Прием нормативов по технической подготовке

Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска

неделя марта

25.Передача в движении в парах

Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения - бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв - в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места - в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.

неделя апреля

26.Передачи в тройках в движении

Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв - упражнения; перехват мяча; штрафные броски - 20 бросков. Учебная игра.

неделя апреля

27.Передачи в тройках в движении

Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.

неделя апреля

28.Закрепление передач в движении

Выполняют передачи в движении - упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра

неделя апреля

29.Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита - 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением - в парах; Учебная игра.

неделя мая

30.Закрепление техники передач мяча

Выполняют передачи мяча - в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра

неделя мая

31.Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска

Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.

неделя мая

32.Техника передач в движении, нападение через центрального игрока

Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.

неделя мая

33-34.Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебные игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

А.Г. Макеева «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. ФГОС» М: «Просвещение». 2013г.

А. Кондаков, А. Данилюк, В. Тишков. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. ФГОС.» Стандарты второго поколения» М: «Просвещение». 2023г

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013г.-112с.

«Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.-352 с.

«Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». М.: Советский спорт, 2006г.- 100 с.

Волков Л.В., «Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003г.

. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002г.- 136с.

Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спорткадем Пресс, 2002г.-279 с.

Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. «Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование». - М.: Физкультура и Спорт, 2005г. - 168 с., ил.

Тристан В.Г., Черяпкина В.И. «Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие». Омск: СибГАФК, 1997г.-72 с.

«Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003г.-256 с.

Яхонтов Е.Р. «Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие»/СПб: СПб ГАФК им.

П.Ф.Лесгафта, 2000г.-58 с.