

Данная программа призвана обеспечить направление физкультурного образования во внеурочной деятельности учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта. 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.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки юных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки баскетболистов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из детей и подростков в возрасте 11-17 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься баскетболом, проживающие на территории микрорайона школы и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем нагрузки в неделю: 4 академических часа, 136 часов в год.

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Пыть-Ях
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6

Согласовано
На методическом совете
Протокол от 29.08.2023 №1
Председатель МС
_____ Я.В. Янекова

Утверждено
Приказом директора
МБОУ СОШ №6
От 30.08.2023 №647-о
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ О.Г. Поштаренко

Спортивно-оздоровительная
10-17 лет
1 год

Хисамутдинов Раниф Миннемуллович,
инструктор по физической культуре и спорту

г. Пыть -Ях
2023г

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

1.2 Педагогическая целесообразность

1.3 Отличительная особенность программы

1.4 Организация образовательного процесса

1.5 Методы обучения

1.6 Формы обучения

1.7 Цель и задачи программы

2 Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Данная программа призвана обеспечить направление физкультурного образования во внеурочной деятельности учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта. 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.

: воспитанникам спортивной секции открываются широкие перспективы для самоопределения и самореализации через возможность попробовать себя в занятиях по баскетболу.

и особенность программы состоит в обобщении и структурировании материала, который направлен на развитие у воспитанников умений и навыков по физической культуре. Подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию умения радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

очная, :

- по группам,

:

- учебное занятие,

- соревнование,

15 человек,

:

: 4 академических часов в неделю, 136 часов в

год.

Программа составлена для обучающихся 5 – 11 классов.

— углублённое изучение спортивной игры
баскетбол

- Дать возможность ученику реализовать свой интерес к разделу - баскетбол, предмета «Физическая культура».
- Уточнить готовность и способность ученика осваивать выбранный раздел - баскетбол, предмета «Физическая культура» на повышенном уровне.
- Дать возможность учащимся использовать полученные знания в своей будущей жизни и практической деятельности.

Программа курса включает в себя:

1. Информацию, расширяющую теоретические сведения по разделу - баскетбол, предмета «Физическая культура».
2. Изучение некоторых тем, выходящих за рамки базовой общеобразовательной программы по разделу - баскетбол предмета «Физическая культура».
3. Теоретическую подготовку учащихся к олимпиаде по предмету «Физическая культура».
4. Профориентационную работу.
5. Участие учащихся в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, судействе школьных соревнований.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки юных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки баскетболистов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из детей и подростков в возрасте 11-17 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься баскетболом, проживающие на территории микрорайона школы и не имеющие медицинских противопоказаний.

На занятии педагог вправе:

- устанавливать доверительные отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;

- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

2.

2.1.

		-			
1.	Основы знаний	6		-	Групповое
2.	Общая и специальная физическая подготовка	40		40	Групповое
3.	Основы техники игры	46		46	Групповое
4.	Основы тактики игры	40	-	40	Групповое
5.	Контрольные испытания	4	-	4	Групповое
	:	136	6	130	

- строевые упражнения;
- ходьба, ходьба с заданием;
- обще развивающие упражнения в беге, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, силовой выносливости.
- обще развивающие упражнения без предметов и с предметами;
- упражнения на расслабление и восстановление.

СФП в баскетболе предполагает развитие физических качеств, которые улучшают деятельность всех систем в организме, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и защите:

- развитие прыгучести;
- развитие быстроты;

- развитие силы;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие выносливости;
-
- :
- техника стоек, перемещений в нападении и защите;
- техника ловли и передачи мяча;
- техника бросков с места и в движении;
- техника ведения мяча .

- Индивидуальные и групповые тактические действия;
- Групповые тактические действия;
- Командные тактические действия;
- Быстрый прорыв и персональная опека;
- позиционное нападение и зона системы защиты.

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования
- Окружные соревнования

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

- наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий:
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород,

2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

- 1) Правила игры и техника безопасности на занятиях по баскетболу
- 2) Влияние занятий баскетболом на организм занимающихся
- 3) Гигиена и самоконтроль при занятиях баскетболом

- 1) Упражнения ОФП
- 2) Бег, ускорение, переменный бег
- 3) Прыжковые упражнения
- 4) Подвижные игры и эстафеты

- 1) Техника игры в нападении:
 - а) передвижения
 - б) Техника владения мячом:
 - в) ловля и передачи мяча на месте и в движении
 - г) броски мяча на месте и в движении
 - д) ведение мяча на месте и в движении, ведение с различной высотой отскока и изменением направления
- 2) Техника игры в защите:
 - а) передвижения
 - б) перехват, вырывание и выбивание мяча

- 1) Индивидуальные действия в нападении и защите
- 2) Групповые действия: 2х2; 3х2
- 3) Командные действия: персональная опека, быстрый порыв

- 1) Тесты по ОФП, специальной и технической подготовке
- 2) Участие в соревнованиях.

2.3 -

Календарно-тематическое планирование.(Девушки_)

Заня- тие	Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятий
	План	Факт		
1.			2	Правила поведения и техника безопасности

				на занятиях баскетболом. Организационное занятие.
2.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
3.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
4.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
5.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
6.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
7.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
8.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения.
9.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
10.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
11.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
12.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
13.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
14.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
15.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
16.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
17.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
18.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
19.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
20.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
21.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
22.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
23.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
24.			2	Прием и передачи мяча на месте и в

				движении одной и двумя руками.
25.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
26.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
27.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
28.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
29.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
30.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
31.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите
32.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
33.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
34.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
35.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
36.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
37.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом.
38.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
39.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
40.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
41.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
42.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
43.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
44.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.

45.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
46.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
47.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
48.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
49.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
50.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
51.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
52.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
53.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
54.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
55.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
56.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
57.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
58.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
59.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
60.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
61.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
62.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
63.				Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
64.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
65.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
66.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
67.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
68.			2	Совершенствование игровых навыков в

				двусторонней игре.
Итого:			136	

Заня- тие	Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятий
	План	Факт		
1.			2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. Организационное занятие.
2.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
3.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
4.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
5.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
6.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
7.			2	Правила игры. Основы техники и тактики игры.
8.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения.
9.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
10.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
11.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
12.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
13.			2	Техника игры в нападении и защите. Стойка, передвижения
14.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
15.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.

16.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
17.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
18.			2	Прием и передачи мяча на месте двумя и одной рукой.
19.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
20.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
21.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
22.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
23.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
24.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
25.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
26.			2	Прием и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
27.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
28.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
29.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
30.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
31.			2	Броски одной рукой с места с близкой и средней дистанции. Игра в защите.
32.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
33.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
34.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
35.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
36.			2	Броски мяча в движении с близкого расстояния. Тактика игры 2x1
37.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом.
38.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков

				в нападении быстрым прорывом
39.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
40.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
41.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
42.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
43.			2	Передачи мяча в движении с завершающим броском в корзину. Взаимодействие игроков в нападении быстрым прорывом
44.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
45.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
46.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
47.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
48.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
49.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
50.			2	Техника игры в защите. Персональная опека. Навыки игры в прессинг.
51.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
52.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
53.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
54.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
55.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
56.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
57.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
58.			2	Дистанционные броски со средней дистанции. Основы позиционного нападения.
59.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты.

				Учебная игра.
60.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
61.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
62.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
63.				Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
64.			2	Штрафные броски. Основы зонной защиты. Учебная игра.
65.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
66.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
67.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
68.			2	Совершенствование игровых навыков в двусторонней игре.
Итого:			136	

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений ;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий в баскетбольной секции;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники игры в баскетбол;

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. — М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. — М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. — М.: Просвещение. 1999.

2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. — М.: Просвещение, 1998.