

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 36»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения
Руководитель МО

_____/Т.Л. Горбатова/
Протокол от «__» августа
2023г №____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе

_____/Н.Н. Немецкина
«____» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «Средняя школа № 36»

_____/Т.И. Юркина./
Приказ от «31» августа
2023г. № 03-08/140

Программа внеурочной деятельности
по физкультурно-оздоровительному направлению
«Баскетбол»

Составитель:

учитель физической культуры _____ Д.Н. Щулепов
«____» августа 2023 года

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1.Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;

2.Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

3.Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

4.Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием

духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357);

- СанПин, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями);

- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. *Оздоровительные задачи :*

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
 - повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
 - повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
 - вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. *Образовательные задачи:*

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
 - обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

3. *Воспитательные задачи:*

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
 - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
 - воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

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 и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Скакалки.
5. Гимнастические маты.
6. Мячи баскетбольные.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

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 одновременно, 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.

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 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 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. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

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, в волейбол,.

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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

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 с 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.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

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.

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 атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Нормативы технической подготовки. 2 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	14
4	3	2	12
3	2	1	10

Нормативы технической подготовки. 3 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	16
4	3	2	14
3	2	1	12

Нормативы технической подготовки. 4 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	5	4	18
4	4	3	16
3	3	2	14

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Баскетбол» 2 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	8
5	Соревнования	4

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок	1
2	Техника передачи мяча на месте	1
3	Техника передачи мяча на месте	1

4	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
5	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
6	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
10	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
12	Броски мяча в кольцо	1
13	Броски мяча в кольцо	1
14	Броски мяча в кольцо	1
15	Совершенствование бросков в кольцо	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
18	Ведение мяча на месте в движении	1
19	Ведение мяча на месте в движении	1
20	Подвижные игры	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
24	Броски мяча двумя руками с места	1
25	Броски мяча двумя руками с места	1
26	Броски мяча двумя руками с места	1
27	Подвижные игры	1
28	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
29	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
30	Подвижные игры	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
32	Ведение мяча на месте в движении	1
33	Броски в кольцо	1
34	Итоговый урок	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Баскетбол»
3 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	8
5	Соревнования	4

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок	1
2	Техника передачи мяча на месте	1
3	Техника передачи мяча на месте	1
4	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
5	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
6	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
10	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
12	Броски мяча в кольцо	1
13	Броски мяча в кольцо	1
14	Броски мяча в кольцо	1
15	Совершенствование бросков в кольцо	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
18	Ведение мяча на месте в движении	1
19	Ведение мяча на месте в движении	1
20	Подвижные игры	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
24	Броски мяча двумя руками с места	1
25	Броски мяча двумя руками с места	1
26	Броски мяча двумя руками с места	1
27	Подвижные игры	1
28	Ведение правой (левой) рукой в движении	1

29	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
30	Подвижные игры	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
32	Ведение мяча на месте в движении	1
33	Броски в кольцо	1
34	Итоговый урок	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Баскетбол»
4 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	8
5	Соревнования	4

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок	1
2	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
3	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
4	Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
5	Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
6	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
10	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении с изменением направления	1
12	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
13	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
14	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
15	Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди	1
16	Ловля и передача мяча на месте в кругу	1

17	Ловля и передача мяча на месте в кругу	1
18	Ведение мяча на месте и в движении	1
19	Ведение мяча на месте и в движении	1
20	Подвижные игры	1
21	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
22	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
23	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
24	Броски мяча двумя руками от груди	1
25	Броски мяча двумя руками от груди	1
26	Броски мяча двумя руками от груди	1
27	Подвижные игры	1
28	Ведение мяча с изменением скорости	1
29	Ведение мяча с изменением скорости	1
30	Подвижные игры	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
32	Ведение мяча на месте и в движении	1
33	Броски в кольцо	1
34	Итоговый урок	1