

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию администрации Ключевского района

МБОУ "Ключевская СОШ №1"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Ключевская
СОШ №1"

А.А. Горбатенко

Приказ № 62/2

от « 31 » 08 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по направлению «Двигательная активность»**

секция «Баскетбол»

для обучающихся 5-11 классов

Срок реализации 2023/2024 учебный год

**Составитель: Антошкин О.А.,
учитель физической культуры**

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.

Метапредметные:

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Предметные:

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Содержание программы

Программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, занятия 2 раза в неделю.

1. Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

3. Физическая подготовка

3. 1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. 2. Специальная физическая подготовка.

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.

4. Техническая подготовка

4. 1. Упражнения без мяча.

- 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.

4. 2. Ловля и передача мяча.

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

4.3. Ведение мяча.

- 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. 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.

5. **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.

Формы организации и виды деятельности

Формы организации:

- спортивная секция;
- познавательная и физическая практика;
- соревнования;
- спортивные фестивали.

Виды деятельности:

- познавательная;
- исследовательская;
- двигательная активность;
- общая физическая подготовка;
- спортивные игры;
- парная, групповая

Тематическое планирование

Номер раздела, темы	Название разделов и тем	Количество часов
1	Развитие баскетбола в России. ТБ	2
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2
	Общая и специальная физическая подготовка	
3	Единая спортивная классификация. ОФП	2
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	2

7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2
11	Совершенствование техники передвижений.	2
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2
14	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2
16	Упражнения на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
21	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2
22	Контрольные испытания.СФП	1
23	ОФП. Командные действия в нападении.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при	2

	блокировке. Учебная игра.	
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
29	Оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
	Основы техники и тактики игры	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
32	Совершенствование техники передачи мяча.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
35	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2
39	Совершенствование техники броска мяча.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1

46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1
48	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2
49	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
50	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
51	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2
52	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2
53	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
54	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	1
55	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
56	Сущность и назначение планирования. Учебная игра.	2
57	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
	Контрольные игры и соревнования	
58	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
59	Совершенствование техники ведения мяча.	2
60	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
61	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
62	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
	Тестирование	

63	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
64	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2
65	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2
67	Соревнования по баскетболу. Показательные игры.	2
68	Итого:	102

Дата	Изменение, причина