МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Приложение
к плану внеурочной
деятельности
на 2023-2024 учебный год,
утвержденному приказом от
31.08.2023г. № 22

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Оранжевый мяч»

13-14 лет

Автор-составитель программы

П.П. Алексеев, учитель физической культуры,

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции по баскетболу рассчитана на школьников 12-13 лет. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. Количество учебных недель – 34 (2 группы: мальчики и девочки, по 1 часу).

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Актуальность и главная идея программы:

- смещение спортивной направленности в сторону физкультурно-оздоровительной направленности;
- создание мотиваций и условий для здорового образа жизни в массовом спорте;
- оптимальный выбор форм и методов подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (оценки результатов деятельности);
- увеличение объема теоретических и практических знаний в области сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- увеличение знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни.

Цели учебной программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом;
- воспитание устойчивой и целенаправленной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, отвлечение от «улицы», обучение рационально использовать свое время;
- формирование физической культуры личности, развитие у учащихся потребности здорового образа жизни, нравственного и физического совершенствования, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Реализация данных целей предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**.

Задачи спортивно-оздоровительных групп:

- укрепление здоровья различными средствами физической культуры и спорта;
- разностороннее развитие физических качеств;
- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом 28 м х 15 м (минимум 24 м х 11 м);
- спортивный инвентарь (баскетбольные кольца, баскетбольные мячи № 5,6,7, набивные мячи, стойки, гимнастические скамейки, утяжеленные жилеты);
- спортивная форма для занимающихся (спортивные шорты и майки, кроссовки, накидки различительные).

Формы организации занятий:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных нормативов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Название темы	Количество часов на 1 группу	Примечание
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения приставными шагами в стойке баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
2		История развития баскетбола. Ведение мяча по прямой и по кругу со сменой рук. Учебная игра в мини-баскетбол 2*5 мин.	1	
3		Игра «Чемпион» (правила игры). Передача мяча во встречных колоннах различными способами. Учебная игра 2*5 мин.	1	
4		Передача мяча после перемещений. Игра «-5». Учебная игра 2*6 мин.	1	
5		Прыжковые упражнения. Броски мяча с близкого расстояния от щита с места и после ведения.	1	
6		Игра «Точки». Броски мяча после передачи. Многоскоки (тройной прыжок с места).	1	
7		Передачи мяча во встречных колоннах. Игра «33». Многоскоки (пятерной прыжок).	1	
8		Передачи мяча при параллельном движении игроков. Учебная игра 2*8 мин. Прыжки с высоты.	1	
9		Эстафеты с ведением, обводкой, броском по кольцу. Упражнения на развитие координации движений.	1	
10		Эстафеты с ведением, обводкой, броском (на выбывание). Учебная игра 2*9 мин.	1	
11		Бросок с 2-х шагов в движении. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса.	1	
12		Игра «-5». Бросок с 2-х шагов в движении.	1	
13		Игра «Точки». Бросок с 2-х шагов после ведения и передачи.	1	
14		Штрафной бросок (расстановка, правила выполнения бросков). Броски 2 серии*10 раз.	1	
15		Штрафной бросок 3 серии*10 раз. Учебная игра 2*10	1	

		мин.		
16		Комбинированные эстафеты. Учебная игра 2*10 мин.	1	
17		Упражнение «Ручеек» (с 2-х шагов). Игра 4*5 мин.	1	
18		Правила игры. Учебная игра 4*6 мин.	1	
19		Семинар по судейству. Учебная игра 4*6 мин.	1	
20		Товарищеская встреча по баскетболу с командой СОШ №1.	1	
21		Броски со среднего расстояния с места и в движении. Учебная игра 4*6 мин.	1	
22		Броски с дальней дистанции. Челночный бег 4*9 м. Учебная игра 4*7 мин.	1	
23		Взаимодействие игроков обороны: персональная защита. Игра «Меткий бросок».	1	
24		Взаимодействие игроков нападения через заслон. Игра «Быстрый прорыв».	1	
25		Розыгрыш лишнего игрока (4*3, 5*4). Учебная игра 4*7 мин.	1	
26		Финты на бросок, обводку. Игра «Быстрый прорыв». Штрафной бросок 2*10 раз.	1	
27		Эстафеты с ведением, обводкой, броском. Судейство игры. Учебная игра 4*7 мин.	1	
28		Эстафеты с ведением, обводкой, броском. Жесты судьи. Челночный бег 4*6-9-12 м.	1	
29		Комбинированные эстафеты. Учебная игра 4*8 мин.	1	
30		Товарищеская встреча по баскетболу с командой СОШ №6.	1	
31		Броски мяча со средней и дальней дистанции после ведения и передачи. Челночный бег «елочкой» (36 м).	1	
32		Сдача контрольных нормативов (бег 20 м; прыжки в длину с места; ведение мяча; штрафные броски).	1	
33		Комбинированные эстафеты. Семинар по судейству. Учебная игра 4*8 м.	1	
34		Товарищеская встреча по баскетболу с командой СОШ №2.	1	
		Итоги прошедшего спортивного года.		

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

<u>Общие основы баскетбола</u>

- история возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- необходимость разминки в занятиях спортом;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;

- правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология;
- методика тренировки баскетболистов;
- техническая подготовка баскетболистов;
- психологическая подготовка баскетболиста.

<u>Общая физическая подготовка</u>

- строевые упражнения;
- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести.

<u>Физическая подготовка</u>

- упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
- бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
- упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
- прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;
- подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
- метание различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

<u>Техническая подготовка</u>

- обучение передвижению в стойке баскетболиста;
- обучение технике остановок прыжком и двумя шагами;
- обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- повороты вперед и назад;

- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении;
- ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока;
- броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении;
- броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита;
- обучение технике двух шагов с места, в движении;
- броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение:

- выход для получения мяча на свободное место;
- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- «Передай мяч и выходи»;
- наведение своего защитника на партнера.

Защита:

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

Игровая подготовка

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты

К концу года учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в баскетболе в группе дополнительного образования

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Мальчики
1	Становая сила, кг	75
2	Бег 30 м с высокого старта, с.	4,8
3	Бег 30 м (6х5), с.	11,0
4	Бег 92 м, «елочка», с.	27,7

5	Прыжок в длину с места, см	180
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	45
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	
	сидя (м)	6,2
	в прыжке с места (м)	9,5

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности является модифицированной (адаптированной) учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ и детско-юношеских клубов, составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для обучающихся детско-юношеских клубов и образовательных школ.- М.: Советский спорт, автор Ю.Д, Железняк. 2019 г.

Список литературы

1. Учебник «Физическая культура 5-8 классы» под редакцией М.Я. Виленского, 5-е изд., Москва, «Просвещение», 2020.
2. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.; АСТ «Астрель», 2019.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - Издательский центр «Академия», 2019.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. - М.; «Физкультура и спорт», 2018.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по баскетболу необходимо следующее оборудование:

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастический мостик.
6. Маты гимнастические.
7. Скакалки.
8. Мячи набивные различной массы.
9. Мячи баскетбольные.
10. Рулетка.