

Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
города Гая Оренбургской области

Принята на заседании
методического (педагогического совета)
Протокол № 1
от «30» 08 2024 года

«Утверждаю»

Директор МАОУ «СОШ № 4»



Касимова О.В.

Приказ № 272

от «30» 08 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КЭС- баскет»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации: (1 год)

Гайский городской округ
2024-2025 учебный год

Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
города Гая Оренбургской области

Принята на заседании

«Утверждаю»

методического (педагогического совета) Директор МАОУ «СОШ № 4»

Протокол № 1

_____ Касимова О.В.

от « 30» 08 2024 года

Приказ № 272

от «30» 08 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КЭС- баскет»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации: (1 год)

Гайский городской округ
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

1. Дополнительная программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «КЭС-баскет» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»

- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);

- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

- «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

2. Актуальность программы: программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

3. Цель программы

обеспечить обучающихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов;

содействовать укреплению здоровья детей;

воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;

обеспечить разностороннее физическое развитие.

4. Задачи программы

Образовательные:

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.

5. Организация деятельности обучающихся на занятиях основывается на следующих общедидактических принципах:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

6. Возраст обучающихся: учащиеся 5-9 классов.

7. Срок реализации программы: 1 год

Форма организации- кружок.

Количество часов-1 час в неделю (45 минут).

За год(34 недели)-34 занятия

8. Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

групповые (работа в больших и малых группах);

индивидуальные.

Виды деятельности:

теоретические (рассказ, беседа);

практические (практические упражнения);

индивидуальные(индивидуальная работа над элементами игры).

Интерес учащихся поддерживается проведением практических занятий с элементами игр и игровых элементов.

9. Тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Беседа, рассказ
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры. 	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • контрольные игры и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность. 	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

10. Содержание программы

№	Виды спортивной подготовки	
1.	Теоретическая	3
2.	Техническая	30
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3. Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	12
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	9
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
6.	Тестирование	2

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью

1.Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с оббеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности

1. Контрольные игры и соревнования

2. Контрольные испытания.- 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность.

11. Планируемые результаты

Обучающийся будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

12.Формы и виды контроля

Формы контроля: тест, зачёт, мини. зачёт, практическая, самостоятельная работа, ответы на вопросы, контрольные упражнения (КУ).

Виды контроля :стартовый, текущий, диагностический, констатирующий, итоговый.

13.Методические рекомендации

Данная программа внеурочной деятельности позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы учащихся. В отличие от классных занятий во внеурочной деятельности учащиеся мало пишут и много говорят.

14.Материально-техническое обеспечение программы

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

15.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности.	1		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП.	1		
4	Зачетные требования.	1		
5	Правила техники баскетбола	1		

6	Техника нападения. ОФП	1		
7	Техника перемещений.	1		
8	Тактика перемещений. СФП.	1		
9	Техника владения мячом.	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП.	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.	1		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП.	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности.	1		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП.	1		
16	Передача мяча одной рукой за спиной.	1		
17	Передача мяча снизу назад.	1		
18	К.у. Приемы передачи мяча.	1		
19	Совершенствование ОФП.	1		
20	Совершенствование СФП.	1		
21	Игра. Техника безопасности.	1		
22	Техника ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по кольцу.	1		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП.	1		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении.	1		
26	Бросок одной рукой в прыжке.	1		
27	Игра баскетбол. ОФП.	1		
28	Бросок двумя руками. ОФП.	1		
29	Ведение мяча.	1		
30	Техника защиты.	1		

31	Техника перемещений.	1		
32	Упражнения ОФП.	1		
33	Перехват мяча. ОФП.	1		
34	Вырывание мяча.	1		
35	Выбивание мяча. СФП.	1		
36	Техника накрывания мяча.	1		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП.	1		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол.	1		
39	Технические приемы баскетболиста.	1		
40	Упражнения в передвижении. СФП.	1		
41	Упражнения в ловле и передачах.	1		
42	Совершенствование техники передвижения.	1		
43	Совершенствование упражнений в бросках.	1		
44	Упражнения в ведении. ОФП.	1		
45	Упражнения в перемещениях защитника.	1		
46	Подвижные игры. Техника безопасности.	1		
47	Упражнения в овладении мячом. СФП.	1		
48	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений.	1		
49	Соревнования по баскетболу.	1		
50	Тактика нападения. Волевая подготовка.	1		
51	Индивидуальные действия.	1		
52	Групповые действия.	1		
53	Правила пересечения.	1		
54	Тактические комбинации игры. СФП.	1		

55	Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности.	1		
56	Тактика защиты. СФП.	1		
57	Индивидуальные действия.	1		
58	Командные действия.	1		
59	Игра баскетбол. СФП.	1		
60	Тактическая подготовка баскетболистов (теория).	1		
61	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	1		
62	Тактика защиты. Игра баскетбол.	1		
63	Тактика нападения.	1		
64	Упражнения общей физической подготовки. СФП.	1		
65	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	1		
66	Зачетное занятие. Техника безопасности.	1		
67	Волевая подготовка учащихся.	1		
68	Игра «Баскетбол». Техника безопасности.	1		

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011