


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

 /О.А. Эркенова/



**Программа объединения
дополнительного образования детей
«Баскетбол - ОФП»**

Участники программы – учащиеся 13-14 лет,

Срок реализации программы - 1 год

Составитель:
Кривошей Владимир Иванович,
учитель физической культуры

с. Янкуль 2023

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования 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. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером соревнований по баскетболу, а школа в целом - неоднократным победителем спартакиады. 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. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий - формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание данной программы рассчитано на одно занятие в неделю. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы

структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

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

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению тренера.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		примечание
								планируемый	фактический	
34 недели, 34 занятия, 2 год обучения										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола	текущий			
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
3		Техника передвижений, ведения, передач		совершенствован	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

		ач, броск ов			левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра					
4		Техни ка перед виже ний, веден ия, перед ач, броск ов		совер шенст вован ие	Стойка игрока. Перемещен ие в стойке бокком, Лицом.Веде ние мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнят ь техническ ие приемы	текущий			
5		Техни ка перед виже ний, веден ия, перед ач, броск ов		Изуче ние новог о матер иала	Перемещен ие в стойке бокком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной	Уметь выполнят ь техническ ие приемы	текущий			

					рукой от плеча в движении. Учебная игра					
6		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствован	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
7		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствован	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
8		Техника перед		совершенствован	Остановка двумя шагами и	Уметь выполнять	текущий			

		вижений, ведения, передач, бросков		ие	прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча парами, тройками на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	технические приемы				
9		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствие	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча парами, тройками на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
10		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствие	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча парами, тройками на месте и	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра					
11	теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий			
12	Тактика подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
13		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
14		Тактика нападения		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
15		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	Уметь выполнять тактические действия	текущий			

					(5:0)без смены мест.Нападение через заслон Учебная игра					
16		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)без смены мест.Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
17	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
18		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
19		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
20		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
21		Участие в		игра	Совершенствование	Уметь выполнять	текущий			

		соревнованиях			тактических и технических приемов в соревнованиях	ь тактические действия в игре				
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м.кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий			
23		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м.кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий			
24		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м.кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий			
25		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м.кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий			
26	Техническая подготовка	Техника передвижений веден	9	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

		ия,пе редач ,брос ков			высотой отскока.Пер едача мяча одной рукой от плеча,двум я руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра					
27		Техни ка перед виже ний веден ия,пе редач ,брос ков		совер шенст вован ие	Остановка двумя шагами и прыжком.В едение мяча с разной высотой отскока.Пер едача мяча одной рукой от плеча,двум я руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнят ь техническ ие приемы	текущий			
28		Техни ка перед виже ний веден ия,пе редач ,брос ков		совер шенст вован ие	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.Пер едача мяча одной рукой от	Уметь выполнят ь техническ ие приемы	текущий			

					плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра					
29		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствие	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
30		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствие	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра					
31		Перед ача мяча		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
32		Перед ача мяча		совершенствован ие	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
33		Перед ача мяча		совершенствован ие	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра					
34		Перед ача мяча		совершенствован ие	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

Используемая литература

1. Программа « Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей» под редакцией В.И. Ляха, Г.Б.Мейксона. Москва « Просвещение» 1993.
2. Учебник « Физическая культура 10-11 класс» под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. Москва «Просвещение» 2001 г.
3. Учебник «Спортивные игры» под редакцией В.Д. Ковалева. Москва «Просвещение» 1988 г.
4. Журнал « Физическая культура в школе»

