

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 города Будённовска
Буденновского района»**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Орешкова Т.Г.

« 4 » сентября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 6

 Охмат Н.П.

Приказ № 441-ОД

от « 2 » сентября 2020 г.



**Образовательная программа внеурочной деятельности
по физическому воспитанию**

«Баскетбол»

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность ДЮСШ, авторской комплексной программе физического воспитания под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича Москва «Просвещение» 2017 год. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов в системе многолетней подготовки.

Программу составил:
Зубаха Г.В.,
инструктор физической культуры,
высшая квалификационная категория

2020 год, г. Буденновск

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочным формам дополнительных занятий по физическому воспитанию специализации (баскетбол) составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность ДЮСШ, авторской комплексной программе физического воспитания под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича Москва «Просвещение» 2017 год. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов в системе многолетней подготовки.

Содержание программного материала предусматривает тесную взаимосвязь соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочной деятельности. Вариативная часть предусматривает в системе многолетней подготовки (раздел баскетбол) необходимость учёта индивидуальных особенностей детей, формирование потребностей у учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, использование разнообразных тренировочных средств с учётом возраста занимающихся и индивидуальных особенностей. Ученики успешно освоившие могут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа на начальной подготовки направлена на подготовку физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании через занятия баскетболом социально – активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. На начальном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, которая направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап

Цели и задачи внеурочных форм дополнительных занятий по физическому воспитанию специализация баскетбол направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об избранном виде спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- выработку организаторских навыков проведению занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Освоение учебной программы носит поэтапный характер. Возраст детей, которые участвуют в реализации программы на этапе начальной подготовки, преимущественно 9-12 лет. В группе не менее 15 человек. Срок реализации программы по баскетболу на этапе начальной подготовки – 2-3 года.

Форма и режим занятий

Основными формами УТП (учебно-тренировочного процесса) является групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам на период активного отдыха учащихся, медицинский контроль, приёмы и контрольные испытания.

Режим занятия – дневной, сменный. Продолжительность УТЗ не более 2-3 академических часов.

Требования

Модель учащегося – спортсмен, регулярно посещающий занятия, характеризующийся приростом индивидуальных показателей физической подготовленности, освоение и совершенствование основ техники, тактики баскетбола, динамики роста уровня подготовленности, развитием волевых качеств, приростом спортивных показателей.

На конец учебного года – выполнение нормативов по физической, техники-тактической, интегральной подготовки, овладение основами техники баскетбола.

Учебно-тематический план

№	1 год обучения (группа СО)	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Практическая и физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка	15
4	Техническая подготовка	15
5	Тактическая подготовка	18
6	Интегральная подготовка	10
7	Контрольные испытания	10
8	Количество соревновательных дней	10
Итого 102 часа		

Результаты обучения

В результате внеурочных дополнительных занятий по физическому воспитанию (баскетбол) ученик должен:

Знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- Способы закаливания организма, основные приёмы самомассажа;

Уметь:

- Выполнять тактико-технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Использовать приобретённые знания, умения в практической деятельности и в повседневной жизни :
- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений;

Список учебно-методической литературы:

- Федеральный государственный стандарт среднего полного образования 2017 года;

- Учебный план МОУ СОШ №6 г. Будённовска;
- Авторская программа «Комплексная программа по физическому воспитанию» (В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение», 2017 год);
- тематическое планирование по физической культуре по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд. Учитель Волгоград 2017;
- Организация спортивных секций в школе под редакцией А.Н. Каинова Волгоград изд . «Учитель» 2017год;
- Физическая культура в школе «Научно-педагогический аспект» под редакцией Ю.А. Янсона Ростов –на- Дону «Феникс» 2017 год
- Методические рекомендации и инновационные программные материалы к преподаванию третьего урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях Ставропольского края. /авт.-сост. Р.С. Койбаев, – Ставрополь: СКИПКРО, 2010).

Календарно-тематическое планирование
по баскетболу

№	Название темы	Дата	Тип занятия	Кол-во часов	Примечание
1	ПМБ на занятиях по баскетболу, правила поведения в с/зале. Приём нормативов		лекция	1	
2	История развития баскетболу. Приём учебных нормативов		лекция	1	
ОФП					
3-4	Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Стойки и перемещения , передвижение приставными шагами, пр.,лев.боком, ведение мяча по кругу, с изменением скорости и направления движения броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола		УТЗ	2	
5-6	Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Стойки и перемещения , передвижение приставными шагами, пр.,лев.боком, ведение мяча по кругу, с изменением скорости и направления движения броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола		УТЗ	2	
7-8	Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Стойки и перемещения , передвижение приставными		УТЗ	2	

	шагами, пр., лев. боком, ведение мяча по кругу, с изменением скорости и направления движения броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола				
9-10	Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование техники ведения мяча, ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите. Игра в баскетбол		УТЗ	2	
11-12	Совершенствование тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.		УТЗ	2	
13-14	Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование техники ведения мяча, ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите. Игра в баскетбол		УТЗ	2	

15-16	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы.</p> <p>беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите. Игра в баскетбол</p>		УТЗ	2	
17-18	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы.</p> <p>беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>		УТЗ	2	
19	<p>Повторение учебного материала занятия №10</p>		УТЗ	1	
20-21	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы.</p> <p>беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при</p>		УТЗ	2	

	<p>вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>				
22-23	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>		УТЗ	2	
24-25	СФП Уч.игра		УТЗ	2	
26-27	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение</p>		УТЗ	2	

	<p>мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>				
28	Повторение учебного материала занятия №18		УТЗ	1	
29-30	Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, взаимодействия 3-ёх игроков (быстрый отрыв) . Игра в баскетбол		УТЗ	2	
31-32	Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, взаимодействия 3-ёх игроков (быстрый отрыв) . Игра в баскетбол		УТЗ	2	
33	Повторение уч.материала занятия №23		УТЗ	1	
34-35	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение</p>		УТЗ	2	

	<p>мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>				
36-37	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>		УТЗ	2	
38-39	<p>Совершенствование тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.</p>		УТЗ	2	
40	<p>Повторение учебного материала занятия №31</p>		УТЗ	1	
41-	<p>Совершенствование</p>		УТЗ	2	

42	<p>тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.</p>				
43-44	<p>Совершенствование тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.</p>		УТЗ	2	
45-46	<p>Совершенствование тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.</p>		УТЗ	2	
47-48	<p>Совершенствование тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.</p>		УТЗ	2	
49	<p>Совершенствование тактических игровых комбинаций, тактико-технических действий в нападении (быстрый отрыв) и защите (перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину. Игра в баскетбол.</p>		УТЗ	1	
51-52	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование техники ведения мяча, технические,</p>		УТЗ	2	

	<p>тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>				
53	Повторение учебного материала занятия №45		УТЗ	1	
54	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>		УТЗ	1	
55-56	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при</p>		УТЗ	2	

	<p>вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>				
57-58	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>		УТЗ	2	
59	<p>Повторение учебного материала занятия №53</p>		УТЗ	1	
60-61	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. беговые упражнения, прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение</p>		УТЗ	2	

	<p>мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок . Игра в баскетбол</p>				
62-63	<p>ОФП ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите. Игра в баскетбол</p>		УТЗ	2	
64-66	<p>ОФП.ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите. Соревновательная подготовка. Игра в баскетбол</p>		УТЗ	3	
67	<p>Повторение учебного материала №61</p>		УТЗ	1	
68-70	<p>ОФП. ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в</p>		УТЗ	3	

	нападении и защите. Соревновательная подготовка. Игра в баскетбол				
71- 73	ОФП. ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите		УТЗ	3	
74- 75	ОФП. ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите		УТЗ	2	
76	Повторение учебного материала №69		УТЗ	1	
77- 79	ОФП. ловля передача мяча, ведение мяча на месте и в движении технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, штрафной бросок, ТТД в нападении и защите		УТЗ	3	
80- 82	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол		УТЗ	3	
83- 85	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические		УТЗ	3	

	действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол				
86-88	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол		УТЗ	3	
89-93	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол		УТЗ	4	
94-95	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол		УТЗ	2	
96-97	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол		УТЗ	2	
98-99	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические		УТЗ	2	

	действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок . Игра в баскетбол				
100-101	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок. Приём контрольных нормативов. Игра в баскетбол		УТЗ	2	
102	СФП Совершенствование техники ведения мяча, технические, тактические действия при вбрасывании мяча, ведение мяча по кругу, змейкой, броски мяча в кольцо, в движении штрафной бросок. Приём контрольных нормативов. Игра в баскетбол		УТЗ	1	