

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

ГОРОДА ЯЛТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 11»

«Рассмотрено»

на заседании МО

Руководитель МО

Протокол № ____

от __ августа 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР

от __ августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор

Приказ № ____

от __ августа 2025г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Оранжевый мяч»

(баскетбол)

в школьном спортивном клубе на
____ 2025/2026 года обучения

Разработчик:

Курцев Дмитрий Иванович (учитель физической культур высшей
категории)

Пашун Оксана Николаевна (учитель физкультуры)

Количество часов:

всего __ 528 __ часов;

в неделю __ 6 __ часов.

В период летней оздоровительной кампании 120 часов

2025 год.

Пояснительная записка

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно укрепление здоровья, приобретение дополнительных знаний и умений в игре в баскетбол.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа разработана в соответствии с законом “Об образовании” РФ, с типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, с концепцией модернизации российского образования, до 2020 года, с нормами СанПин 2.4.4.1251-03.

Учебная программа “ Баскетбол ” предназначена для учреждений общего образования и рассчитана на два года обучения детей с 10 по 15 лет. Группы для обучения формируются из обучающихся одного уровня обучения, основной медицинской группы. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ “Баскетбол”, составитель Коваль М. Б.

При составлении программы автор опирался на работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Ю. П. Байгулова, П. А. Рудика.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам “Общая физическая подготовка”, “Техническая подготовка”.

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся три раза в неделю по 21 часа, а в период летней оздоровительной кампании 2 раза в день по 2 часа. Общее количество часов за два года – 528 часов.

I. Планируемый результат освоения программы

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правила соревнований по баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять развороты в движении с мячом и без мяча.
2. Выполнять прыжки с поворотом на 180-360°.
3. Ловить мяч одной рукой и двумя руками в прыжке.
4. Передавать мяч одной рукой: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой в движении.
6. Скоростное ведение.
7. Выполнять ведение мяча: с переводами за спиной и под ногой.
8. Выполнять штрафные броски с результативностью не менее 50%.
9. Освобождаться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Ставить внутренний заслон.
12. Играть комбинацию «Крест», комбинацию для вбрасывания с лицевой и боковой линии.
13. Овладеть системой защиты «персональный прессинг».
14. Противодействовать получению мяча (групповой отбор).
15. Противодействовать розыгрышу мяча.
16. Противодействовать атаке корзины.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в команде;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

II. Содержание изучаемого курса

Основной формой занятости являются учебно-тренировочные командно-групповые занятия в спортивном зале или на площадке. Основная форма контроля: соревнования, тестирования по видам подготовки.

История развития подвижных и народных игр. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Соревнования по баскетболу.

Гигиена юного спортсмена. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по баскетболу. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая подготовка:** Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления, дриблинг, броски и передачи левой рукой, штрафные броски, броски с двойного шага, евростеп, Обманные движения, скрытые передачи, передача в отрыв. **Тактическая подготовка** Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор позиции, выбор действия комбинации финт-действие, серии финтов, финт после

ведения, финт на двойном шаге. Обязанности разыгрывающего, обязанности центрального игрока. Групповые действия: заслон игроку с мячом, заслон игроку без мяча. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка игроков в нападении, комбинации «крест с центровым», «крест с крайним нападающим». Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор позиции при опеке дриблера, центрального. Групповые: дабл-тим, групповой отбор, ловушка у центральной линии.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 10, 20, 50 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Футбол, волейбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

III. Тематическое планирование

| № | Наименование разделов и тем | Практические | Теоретические | Общее количество часов |
|----------|--|--------------|---------------|------------------------|
| 1 | История развития баскетбола | 3 | 3 | 6 |
| 2 | Гигиена баскетболиста | 5 | 5 | 10 |
| 3 | Техническая подготовка | 142 | 10 | 152 |
| 3.1 | Основная и защитная стойка, повороты на месте. | 4 | 0 | 4 |
| 3.2 | Различные виды передвижений | 6 | 0 | 6 |
| 3.3 | Ловля и передачи мяча | 42 | 0 | 42 |
| 3.4 | Броски в кольцо | 45 | 5 | 50 |
| 3.5 | Ведение мяча | 40 | 2 | 42 |
| 3.6 | Соревнования по технической подготовке | 5 | 1 | 6 |
| 4 | Тактическая подготовка | 120 | 20 | 140 |
| 4.1 | Индивидуальные действия защита/нападение | 40 | 5 | 45 |
| 4.2 | Групповые действия защита/нападение | 40 | 5 | 45 |
| 4.3 | Командные действия защита/нападение | 20 | 10 | 30 |
| 5 | Общая физическая подготовка | 150 | 5 | 155 |
| 5.1 | Укрепление мышц туловища | 19 | 1 | 20 |
| 5.2 | Упражнения на гибкость | 23 | 2 | 25 |

| | | | | |
|----------|---|------------|-----------|------------|
| 5.3 | Укрепление связок коленного, голеностопного суставов, укрепление пальцев рук. | 24 | 1 | 25 |
| 5.4 | Игры и упражнения для развития быстроты | 12 | 0 | 12 |
| 5.5 | Игры и упражнения для развития ловкости | 15 | 0 | 15 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 52 |
| 6.1 | Развитие скоростно-силовых качеств (взрывная сила, «прыгучесть») | 30 | 2 | 32 |
| 6.2 | Развитие специальной выносливости | 20 | 2 | 22 |
| 7 | Соревновательная деятельность | 15 | 2 | 17 |
| | Итого | 483 | 45 | 528 |