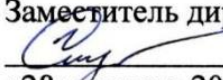


**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.: 8(351)216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР  
 О.А. Глущенко  
«28» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

  
«28» августа 2017 г.

Н.А. Попова

**Программа внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
Секции «Баскетбол»**

Срок реализации программы 3 года  
Возрастная категория обучающихся 7-13 лет

Разработала: Якимова Е.М., педагог дополнительного образования

Челябинск, 2017 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана на 68 учебных часов для обучающихся 1-4 классов, и 136 учебных часов для 5-8 классов в год. Длительность одного занятия в спортзале 45 минут.

**Цель программы:** углублённая подготовка к игре баскетбол, подготовка к соревновательной деятельности.

**Задачи программы:**

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### 1 год обучения

#### 1. Теория

##### 1.1. История баскетбола

Теория: история возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Практика: не предусмотрена.

##### 1.2. Правила соревнований.

Теория: правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Практика: подготовка сообщения.

#### 2. Техническая подготовка

##### 2.1. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.

Теория: объяснение техники выполнения того или иного упражнения, движения.

Практика: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков Мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок Мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### 3. Тактическая подготовка

##### 3.1. Тактика нападения.

Теория: значение и возможности совместных, командных действий в баскетболе. Объяснение упражнений и взаимодействий.

Практика: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

##### 3.2. Тактика защиты.

#### 4. Общефизическая подготовка

##### 4.1. Развитие двигательных качеств.

Теория: основные двигательные качества, физические способности. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности и техника выполнения упражнений. Правила игр.

Практика: упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. Кросс 500-2000 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину

с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

## **5. Соревнования**

Теория: не предусмотрена.

Практика: принять участие в соревнованиях городского уровня.

## **2 год обучения**

### **1. Теория**

#### **1.1 Правила игры.**

Теория: правила игры в баскетбол. Последние изменения в официальных правилах.

Практика: решение задач-ситуаций. ТРИЗ «какие изменения я бы внес в правила баскетбола».

#### **1.2 Жесты судей.**

Теория: жесты судей. Что нужно чтобы стать судьей.

Практика: не предусмотрена.

### **2. Техническая подготовка**

#### **2.1. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.**

Теория: значение технических элементов в игре в целом. Возможные технические ошибки. Ход упражнений.

Практика: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.

Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### **3. Тактическая подготовка**

#### **3.1. Тактика нападения.**

Теория: значение и возможности совместных, командных действий в баскетболе. Объяснение упражнений и взаимодействий.

Практика: позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2: 2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

#### **3.2. Тактика защиты.**

Теория: Понятие «личная защита» и «зонная защита». Преимущества и недостатки.

Практика: взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

#### 4. Общефизическая подготовка

##### 4.1. Развитие двигательных качеств.

Теория: основные двигательные качества, физические способности. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности и техника выполнения упражнений. Правила игр.

Практика: упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание Каната».

##### 4.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: специальная физическая подготовка баскетболиста.

Практика: упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, Юм (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но, занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств, Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50—100 м).

## **5. Соревнования**

5.1. Теория: психологическая подготовка спортсмена.

Практика: принять участие в трех соревнованиях различного уровня.

## **3 год обучения**

### **1. Теория**

1.1. Правила игры.

Теория: правила игры, основы организации и проведения различных соревнований.

Практика: составление и ведение турнирных таблиц.

1.2. Жесты судей.

Теория: жесты судей, ведение протокола.

Практика: участие в судействе соревнований.

### **2. Техническая подготовка**

2.1. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.

Теория: значение технических элементов в игре в целом. Возможные технические ошибки. Ход упражнений.

Практика: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### **3. Тактическая подготовка**

3.1. Тактика нападения.

Теория: значение и возможности совместных, командных действий в баскетболе. Объяснение упражнений и взаимодействий.

Практика: позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

3.2. Тактика защиты.

Теория: Понятие «личная защита» и «зонная защита». Преимущества и недостатки.

Практика: освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные Действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2,2:3.

#### **4. Общефизическая подготовка**

##### **4.1. Развитие двигательных качеств.**

Теория: основные двигательные качества, физические способности. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности и техника выполнения упражнений. Правила игр.

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во 2-й год обучения. .

#### **5. Соревнования**

Теория: психологическая подготовка спортсмена. Значение разминки.

Практика: принять участие в трех соревнованиях различного уровня.

#### **Формы организации и виды деятельности**

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- поточная.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### 3. Тематическое планирование

#### 1 год обучения (младшая группа 1-2 класс)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	3		
1.1	История баскетбола		1	
1.2	Правила Соревнований		2	
2	Техническая подготовка	48		
2.1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков			47
3	Тактическая подготовка	10		
3.1	Тактика нападения			5
3.2	Тактика защиты			5
4	ОФП	5		
4.1	Развитие двигательных качеств			5
5	Соревнования	2		2
	Всего часов:	68	4	64

#### 2 год обучения (средняя группа 3-4 класс)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	3		
1.1	История баскетбола		1	
1.2	Правила соревнований		2	
2	Техническая подготовка	48		
2.1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков			47
3	Тактическая подготовка	10		
3.1	Тактика нападения			5
3.2	Тактика защиты			5
4	ОФП	5		
4.1	Развитие двигательных качеств			5
5	Соревнования	2		2
	Всего часов:	68	4	64

#### 3 год обучения (старшая группа 5-6 класс)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	8		
1.1	История баскетбола		2	
1.2	Правила соревнований		6	
2	Техническая подготовка	65		
2.1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков			65
3	Тактическая подготовка	30		
3.1	Тактика нападения			15



3.2	Тактика защиты			15
4	ОФП	20		
4.1	Развитие двигательных качеств			20
5	Соревнования	13		13
	Всего часов:	136	8	128