

МКОУ Юргамышская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании МЦ учителей
коррекционных классов
от 25.08.2023г.

Протокол № 1

Руководитель МЦ  Г.А.Сологубова

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС

от 28.08.2023г.

Протокол № 1

Руководитель МС  Я.А. Андриевских

ВЫПИСКА

**Из основной образовательной программы
основного общего образования**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Секция баскетбол»

для 8-11 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сединкина С.Ф

п. Юргамыш, 2023год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт - обширное педагогическое пространство.

На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности.

Возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы

будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, т.к в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребёнка.

Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

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

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Содержание программы

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Учебно – тематический план 34 часа

	Содержание	Кол-во часов
--	------------	--------------

1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	12
3	Специальная подготовка тактическая	12
4	ОФП	6
5	Соревнования	2

Тематика занятий:

Основы знаний (2 часа). История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (12 часа).

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 1 X 1 .

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

Тактическая подготовка 12 часов.

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 упрощённым правилам.

Общефизическая подготовка 6 часов

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Содержание самостоятельной работы включает работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

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(1 час в неделю) 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, которые 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 подготовительных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

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».

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки программы проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований.

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча
5	10	9	20	
4	8	7	23	
3	7	5	25	

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо.

После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо.

Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебно – тренировочного занятия
----------	--------------------------------------

п\п	
1	Знакомство с группой. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола
2	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение стойке боком, лицом
3	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте
4	Обучение перемещению в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой.
5	Изучение нового материала. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Лицом и передача мяча в парах в движении
6	Физическая подготовка. Подвижные игры.
7	Комплексное развитие двигательных способностей.
8	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.
9	Ловля и передача мяча в парах. Правила соревнований .Правила игры мини-баскетбол
10	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 и кросс. 1000 м
11	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости отрезках
12	ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м
13	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения.
14	Тактика свободного нападения. Позиционные нападение (5:0) без смены мест
15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон
16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон
17	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча разной высоты отскока.
19	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола парах на месте.
20-21	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
22	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.
23-24	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от пл двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.
25-26	ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

27-28	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх
29-34	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Список используемой литературы

1. А.Я. Гомельский «Библия баскетбола, 1000 баскетбольных упражнений, Москва, «Просвещение», 1994. –с 215
2. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации»/ авт.-сост .А.Н.Каинов – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с
3. В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005