

МКОУ Юргамышская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МЦ учителей  
коррекционных классов  
от 25.08.2023г.

Протокол № 1  
Руководитель МЦ *Сологубова* Т.А. Сологубова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
от 28.08.2023г.

Протокол № 1  
Руководитель МС *Андреевских* Я.А. Андреевских

**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: Кузмин Дмитрий Владимирович

п. Юргамыш, 2023 год.

## Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных,

силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

### **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

### **Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает

постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### **Ожидаемый результат**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех 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 определенные двигательные качества.

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

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

Содержание самостоятельной 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 по 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 1 комплекта.
- Насос ручной- 1 шт.
- Баскетбольные мячи.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-3 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 8 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 20 шт

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ.	Кол-во часов.
1	ОФП	9
2	Специальная подготовка.	7
3	Техническая подготовка.	9
4	Тактическая подготовка.	9
	Итого часов в год.	34

### **Техническая подготовка:**

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

-Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

-Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

-Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения

### **Тактическая подготовка:**

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

-Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

-Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

-Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

-Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Развитие баскетбола в России	2
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2
3	Общая и специальная физическая подготовка Единая спортивная классификация..ОФР	2
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	2
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2



10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФР	2
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФР. Командные действия в нападении.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФР	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2

27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков — «заслону в движении». СФП	2
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2
	<b>Основы техники и тактики игры</b>	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
	<b>Итого:</b>	68

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях.
2. Белоусова В.В. « Воспитание в спорте».М., 1984
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры», М., 1984
4. Добровольский В.К. « Физическая культура и здоровье», М., 1982
5. Филин В.П. «Воспитание юных спортсменов», М., 1984
6. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,ИЦ «Академия, 2007»
7. «Баскетбол» Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А..Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
8. Настольная книга учителя физической культуры Г.И.Погадаев, ФиС, 2000
9. Теория и методика физической культуры Спб, издательство «Лань», 2003

10. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум»,  
2007