

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ворсино им. К.И. Фролова»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Кава Н.Ф.  
30 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ»  
И.О. директор МОУ «СОШ  
с. Ворсино  
им. К.И. Фролова»  
И.Н. Андрианова /  
Приказ № 15-од  
от «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Внеурочной деятельности  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
физкультурно- спортивной направленности

Возраст 12-17 лет

Разработчик: Андрианов Сергей Сергеевич

с. Ворсино  
2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая кружка Баскетбол составлена на основе: Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2018г.

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.

Технические приемы, 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;

- обеспечить эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Реализация намеченной цели осуществляется путем решения следующих **задач**:

#### **Образовательные:**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни

#### **Развивающие:**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- совершенствовать навыки и умения игры
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма

#### **Оздоровительные:**

- укрепить физическое и психологическое здоровье
- содействовать физическому развитию
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

#### **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 определенных 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);

#### **В процессе изучения у обучающихся:**

- формируется потребность в систематических занятиях физическим упражнениями,
- обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни,
- приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой.

В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа спортивного кружка "Баскетбол" рассчитана на 1 год обучения, один час в неделю, ориентирована на детей 12-17 лет.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

##### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к

здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия basketbolом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по basketbolу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории basketbola;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами basketbola;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях basketbolом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в basketбол.

#### **«Ученик научится»:**

- основным правилам игры в basketбол;
- основам тактики нападения и защиты;
- техники приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника;
- защите против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
- технически правильно осуществлять двигательные действия basketbola, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре командное нападение.

#### **«Ученик получит возможность научиться»:**

- правилам игры в basketбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей basketбольного матча;
- овладевать основными техническими приемами basketболиста;
- проводить разминку basketболиста, организовать проведение подвижных игр;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- проводить судейство матча;
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

#### **Практическое применение:**

- повысит общую и специальную выносливость
- развитие коммуникабельности, умение работать и жить в команде
- развитие чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, селу, стране.

## Содержание программы.

### Общие основы баскетбола – 2 часа

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

### Общая физическая подготовка – 5 часов

Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

### Специальная физическая подготовка – 5 часов

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

### Техническая подготовка – 7 часов

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### Тактическая подготовка – 7 часов

Нападение: Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

### Игровая подготовка – 9 часов

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### Тематический план

№	Раздел или тема	всего кол-во часов	из них	
			теорет.	практ.
1	Общие основы баскетбола.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка.	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка.	5	1	4
4	Техническая подготовка.	7	2	5
5	Тактическая подготовка.	7	2	5
6	Игровая подготовка.	9		9
	Итого:	35	7	28

#### Список используемой литературы:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2018г.
2. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2019 г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2020г.
4. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2019г.
5. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2018г.
6. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2019 год.
7. Кузнецов В.С. «Упражнения и игры с мячом», 2019г.
8. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2017г.