



## Пояснительная записка

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеклассная работа. В материалах ФГОС понятие "внеурочная деятельность", рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, и характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

В нашей школе осуществляется работа с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Данные дети не имеют серьезных противопоказаний для занятия в секции баскетбола, но требуют особый подход в работе с ними. В частности, одним из важных условий является индивидуальный подход. Группа воспитанников с ОВЗ весьма неоднородна, характерными особенностями таких детей являются различные нарушения в развитии: нарушение речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, выраженные расстройства эмоционально-волевой сферы, задержка и комплексные нарушения развития. Таким образом, на занятиях необходимо учитывать специфику психики и здоровья каждого ребёнка.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта для организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Специфика двигательной деятельности тренировочных занятий способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объём поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Спортивная секция обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебный и тренировочный процесс получать положительные сдвиги в развитии организма, формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков.

Основными задачами на каждом занятии являются: получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие самодисциплины и самоконтроля, развитие волевых качеств, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание

патриотизма и трудолюбия, воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности, профилактика вредных привычек, приобретение навыков контроля состояния здоровья. Развитие физических качеств обязательное условие для каждого занятия, способствующее повышению двигательной подготовленности детей. Главное в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии, чтобы занятия вызывали интерес, были эмоциональными, носили игровой характер.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия раскрывают возможности игрока в нападении и защите. Подразделяются на индивидуальные и командные.

Занятия баскетболом способствует не только физическому развитию, но и обеспечивают положительное воздействие на соматическую и нервную систему ребёнка, на его моторику как биологическую предпосылку и основу психического развития и роста. Одновременно оказывается корректирующее воздействие на познавательную деятельность ребёнка, вовлекая его умственные силы на выполнение тех или иных действий, которые предстоит выполнять. Специфической особенностью работы спортивной секции в школе является то, что она направлена не столько на достижение детьми высоких спортивных показателей, сколько на всестороннее физическое развитие и коррекцию имеющихся дефектов.

**Цель** программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол, всестороннее физическое развитие.

**Задачи** программы:

- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, привитие обучающимся организаторских навыков;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

## **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, целеустремленность, 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.

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура», занятия проводятся 2 раза в неделю(68ч).

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры; игровая подготовка.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

**Теоретические сведения:** - История возникновения баскетбола в России.

Правила игры. Состав команды, форма игроков. –

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. - Сведения о строении и функциях организма человека. –

Влияние физических упражнений на организм человека. –

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Техническая подготовка баскетболистов. - Тактическая подготовка баскетболистов. - Подведение итогов года.

### **Общая физическая подготовка:**

- 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:** - 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:** - 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 броска с двух шагов в движении.

#### **Тактическая подготовка:**

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: - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. Контрольные нормативы: - Прыжки вверх с места, бег 30 метров. - Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски. Самоподготовка: - отработка техники броска; -отработка техники ведения мяча; -отработка техники

передачи мяча; - просмотр игр и изучение правила игры; -отработка специальных физических упражнений.

По окончании программы, учащиеся должны

**ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- методику судейства учебно-тренировочных игр.

**УМЕТЬ:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу.

## Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Обучения
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>30</b>
	Имитация упражнений без мяча	
	Ловля и передача мяча	
	Ведение мяча	
	Броски мяча	
3.	<b>Тактическая</b>	<b>15</b>
	Действия игрока в нападении	
	Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>14</b>
	Общая подготовка	
	Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>6</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>68</b>



## Календарно-тематическое планирование

№	Количество часов	Темы занятия	Дата	
1	1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.		
2	1	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.		
3	1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча с остановками по сигналу.		
4	1	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.		
5	1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.		
6	1	Передача от пола. Учебная игра. Передачи в играх.		
7	1	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.		
8	1	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания		
9	1	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.		
10	1	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.		
11	1	Повороты в движении. Учебная игра		
12	1	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.		
13	1	Броски с места. Учебная игра.		
14	1	Броски после ведения в двух шагах. Эстафеты с элементами баскетбола.		
15	1	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.		
16	1	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
17	1	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.		
18	1	Закрепление техники передач в движении. Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.		
19	1	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.		
20	1	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
21	1	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.		
22	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		
23-24	2	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.		
25-26	2	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.		
27-28	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.		

29-30	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.		
31-32	2	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.		
33-34	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
35-36	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
37-38	2	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.		
39-40	2	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.		
41-42	2	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.		
43 - 45	3	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебная игра.		
46-48	3	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.		
49 - 50	2	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.		
51-53	3	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.		
54-55	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.		
56-58	3	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра		
59-61	3	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.		
62-63	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.		
64	1	Прием нормативов по технической подготовке.		
65	1	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра. Закрепление бросков в движении		
66	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		
67	1	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки		
68	1	Совершенствование в технических приемах. Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полупрыжка в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центральных; Учебная игра		

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи баскетбольные
2. Скакалки
3. Маты гимнастические
4. Гимнастические скамейки
5. Баскетбольные кольца с сетками
6. Мячи набивные
7. Гимнастические стенки
8. Стойки, конусы
9. Баскетбольные щиты
10. Свисток
11. Секундомер

## **Список литературы:**

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003.
2. Жбанков, О. В. Физкультура и спорт [Текст]. О. В. Жбанков. Развитие прыгучести у юных баскетболистов, 1995, № 3.
3. Кузнецов, В. С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей [Текст] / В. С. Кузнецов // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 59-63.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
4. Кузин В.В. Полиеский .С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
5. Издательский центр « Академия». 2004г. 5. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984г.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971г.
7. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.