

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования Администрации города Вологды**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7 имени 24 Краснознаменной Евпаторийской гвардейской стрелковой дивизии»**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Руководитель МО  
Л. А. Светлова

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол № 11

от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 7»

М. В. Савкова

Приказ № 390 от  
30.08.2024 г.



**Программа  
внеурочной деятельности учащихся**

**«Баскетбол»**

***Направление: общеобразовательная  
(для учащихся 7 классов)***

Составитель:  
И.В.Смирнова  
учитель физической культуры

Г. Вологда, 2024 г.

## 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.

### Поурочное планирование рабочей программы курса

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Формы проведения занятий</i>	<i>Проведение, час</i>
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Лекция	1.5
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Практическое занятие, лекция	1.5
3	Техника передвижения приставными шагами.	Практическое занятие	1.5
4	Передача мяча двумя руками от груди.	Практическое занятие	1.5
5	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Практическое занятие	1.5
6	Техника передвижения при нападении	Практическое занятие	1.5
7	Техника передвижения при нападении	Практическое занятие	1.5
8	СФП	Практическое занятие	1.5
9	Способы ловли мяча.	Практическое занятие	1.5
10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Практическое занятие	1.5

11	ОФП	Практическое занятие	1.5
12	Бросок мяча двумя руками от груди.	Практическое занятие	1.5
13	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Практическое занятие	1.5
14	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Практическое занятие	1.5
15	Техника ведения мяча.	Практическое занятие	1.5
16	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Практическое занятие	1.5
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	Практическое занятие	1.5
18	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Практическое занятие	1.5
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Практическое занятие	1.5
20	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Практическое занятие	1.5
21	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Практическое занятие	1.5
22	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Практическое занятие	1.5
23	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Практическое занятие	1.5
24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие	1.5
25	Контрольные испытания.	Практическое занятие	1.5
26	Командные действия в нападении.	Практическое занятие	1.5
27	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Практическое занятие	1.5

28	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Практическое занятие	1.5
29	Многократное выполнение технических приемов.	Практическое занятие	1.5
30	Учебная игра.	Практическое занятие	1.5
31	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Практическое занятие	1.5
32	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие	1.5
33	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие	1.5
34	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Практическое занятие	1.5
	Всего	51 час	51 час

### Методические материалы для учителя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

## Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернет

- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
- Российский образовательный портал: <http://www.school.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:  
[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
- Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
- Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
- Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
- Журнал «Наука и образование» [www.edu.rin.ru](http://www.edu.rin.ru)