

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

**Комитет образования администрации муниципального
образования Тосненский район Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Тосно»**

Принято
На заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
протокол № 8 от 31.05.2023 г

Утверждено
приказом директора
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
№ 365 от 01.06.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»

Направление: спортивно-оздоровительное
для 9 классов основного общего
образования

Составитель: Яцкевич В.И.,
учитель физической культура

Тосно 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по Баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Сроки реализации программы: 9 класс 1 час в неделю - 34 часа.

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 различного масштаба.

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 приемами техники и тактики игры воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной физической, тактической подготовки школьников по баскетболу,
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
-

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 4 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.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой 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 баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу 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 баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- > Шахматные часы - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
 - > Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт. Гимнастический трамплин - 1 шт
- Гимнастические маты - 3 шт.
 - Скакалки - 30 шт.
- > Мячи набивные различной массы - 30 шт > Гантели различной массы - 20 шт
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Кол-во часов | Темы | Содержание материала | Даты проведения | |
|---|--------------|------|----------------------|-----------------|------|
| | | | | факт | план |
| | 3 | ОФП | | | |

| | | | | | |
|---|----|---|---|--|--|
| 1 | 1 | Строевые упражнения | Повороты на месте размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. | | |
| 2 | 1 | ОРУ без предметов | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног Упражнения с сопротивлением. | | |
| 3 | 1 | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов | | |
| | 10 | Специальная подготовка | | | |
| 4 | 2 | Ведение мяча правой левой рукой | Передвижение бегом, Приставные шаги Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | | |
| 5 | 2 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | Передача мяча снизу одной рукой на месте передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками | | |
| 6 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола, | | |

| | | | | | |
|----|---|-------------------------|--|--|--|
| 7 | 2 | Штрафной бросок | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. | | |
| 8 | 2 | Броски в корзину. | Броски в движении после двух шагов Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, | | |
| | 8 | Техническая подготовка | | | |
| 9 | 2 | Техника нападения | Техника передвижения Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом сочетание передвижений остановок поворотов Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног толчком одной ноги Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком с низким отскоком. | | |
| 10 | 2 | Техника защиты | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения Обманные действия передача мяча скрытые (назад, вправо, влево) Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. | | |
| 11 | 2 | Техника овладения мячом | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом | | |

| | | | | | |
|----|---|------------------------|---|--|--|
| 12 | 2 | Техника передвижения | Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. | | |
| | | Тактическая подготовка | | | |
| 13 | 3 | Тактика нападения | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи броском | | |
| 14 | 3 | Групповые действия | Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - ВЫХОДИ" Взаимодействие трех игроков - "треугольник" Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1» Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка" скрестный выход? малая восьмерка пересечение наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами, | | |

| | | | | | |
|----|---|----------------------|--|--|--|
| 15 | 3 | Командные действия | <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> | | |
| 16 | 2 | Тактика защиты . | <p>Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении</p> <p>Противодействия при бросках мяча в корзину,</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.</p> | | |
| 17 | 1 | Техника безопасности | Техника безопасности на уроках, учебнотренировочных занятиях соревнованиях. | | |