

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования

Администрация Боровичского муниципального района

МАОУ СОШ с. Опеченский Посад

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Александрова В.И
Приказ №45 от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « БАСКЕТБОЛ»

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

на 2024 — 2025 учебный год

учителя Физической культуры : Николаевой М.П

2024 год

Пояснительная записка

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Занятия проводятся один час в неделю из расчета на 34 недели 34 часа.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. укрепление здоровья учащихся; содействие гармоническому физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;
2. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами школьников;
3. повышение тренировочных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4. Профилактика простудных заболеваний.
5. Самомассаж. Массаж.
6. Воспитание двигательных способностей.
7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
8. История развития баскетбола.
9. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
10. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувытками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом- ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, выпрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

а) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки

Результаты изучения предмета (баскетбола)

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала
После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно "открываться", в защите - уметь правильно "закрывать" защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Развитие баскетбола в России	В процессе занятий
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	В процессе занятий
3.	Общая и специальная физическая подготовка	10
4.	Основы техники и тактики игры	14
5.	Контрольные игры и соревнования	6
6.	Тестирование	4
Итого:		34

№	Тема занятия	По плану	По факту
1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Техника безопасности на занятиях Учебная игра в баскетбол.		
2	Правила игры. Передача одной рукой от плеча. Эстафеты и игры с мячом. Ведение шагом, бегом.		
3	Упражнения на развитие гибкости Стойки игрока. Перемещения. Передача одной рукой от плеча.		
4	Стойки игрока. Перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры. Передача одной рукой с шагом вперед.		
5	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой снизу от пола. Жесты судьи.		

6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Жесты судьи.		
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Жесты судьи.		
8	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника		
9	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля высоко летящего мяча. Правило трёх секунд.		
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля высоко летящего мяча. Правило 30 секунд.		
11	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Ловля катящегося мяча в движении. Жесты судьи.		
1213	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Техника ведения мяча.		
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Техника ведения мяча.		
15	Перехват мяча. Техника ведения мяча. Первая помощь при травмах.		
16	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Техника ведения мяча. Первая помощь при травмах.		
17	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		
18	Эстафеты с мячом. Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки		
19	Бросок мяча двумя руками снизу. Судейство соревнований. Учебная игра баскетбол.		
20	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2) Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		
21	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2) Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Судейство соревнований.		
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Судейство соревнований.		

24	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебные игры.		
25	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через Судейство соревнований.		
26	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через Судейство соревнований.		
27	БРОСКИ: В прыжке одной рукой с места, после ловли мяча.		
28	Штрафной бросок. Правила игры.		
29	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении		
30	Бросок в прыжке со средней дистанции		
31	Бросок в прыжке с дальней дистанции.		
32	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.		
33	Перехват мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Борьба за мяч после отскока от щита.		
34	Командные действия в защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Учебная игра. Правила игры.		