

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования администрации

Удомельского городского округа

МБОУ Брусовская СОШ

РАССМОТРЕНО

ШМО

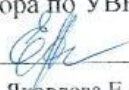


Яковлева Е.А.

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Яковлева Е.А.

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора школы



Горчакова С.В.

Приказ №1 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для обучающихся 9-11 классов

Брусово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, положением о работе кружков и секций в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Гимназия №8 города Евпатории Республики Крым", на основе основной образовательной программы основного общего образования, и авторских программ:

- Огаркова А.В. и др., «Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания (1-11кл.)», утверждена учёным советом КРИППО, протокол №5 от 04.09.2014г.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов /В.И.Лях,Л.А.Зданевич / «Просвещение». М., 2008.

- Примерная федеральная программа(Матвеев А.П.,2005).

Программа направлена на приобретение теоретических и практических знаний и умений по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений, тактико-технических приёмов игры баскетбол, участие во внутри школьных, муниципальных, республиканских соревнованиях, спортивных праздников и турниров.

Программа рассчитана на учащихся 9 -11 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество часов, необходимых для освоения программы, - 34 (1 занятие в неделю) Форма организации внеурочной деятельности – кружок.

Планируемые результаты освоения программы.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

По окончании курса учащиеся должны владеть:

- понятиями «Школа передач мяча»;
- «Финт»;
- «Владение мячом»;
- «Школа бросков мяча по кольцу»;
- «Групповые взаимодействия».

Знать:

- историю возникновения баскетбола;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- основные правила игры и проведения соревнований;
- владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча,; двумя от груди;
- приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации;
- ведение мяча;
- повороты;
- перевод мяча;
- техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Уровень освоения материала оценивается степенью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- иметь общее представление о «Школе технико- тактической подготовки»;
- обучиться основным элементам игры в баскетбол;
- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры и т.д.).

Познавательные :

- уметь добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- уметь осмысливать полученную информацию, делать выводы из результатов собственных действий и работы всего коллектива;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;

Коммуникативные :

- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру – баскетбол, знать правила игры и соревнований, осуществлять объективное судейство.

Содержание программы

Формы организации деятельности учащихся.

Темы и разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает приобретение теоретических знаний по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений, тактико-технических приёмов подвижных игр, повышение уровня физических способностей, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных соревнованиях, спортивных праздниках. Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Ведущей формой организации занятий кружка является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Для успешного освоения содержания программы используются разнообразные формы учебных занятий: беседа, выполнение подготовительных упражнений, тренировка, игра, соревнование, состязание.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Формы подведения итогов:

- практические занятия;
- турниры, показательные соревнования;
- городские, республиканские соревнования.

Виды деятельности:

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка:

- теоретические сведения: развитие баскетбола в России и за рубежом;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).
- подвижные игры;
- эстафеты;
- полосы препятствий;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

- теоретические сведения: оборудование площадки для игры в баскетбол;
- упражнения для развития быстроты движений баскетболиста;
- упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста;
- упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка :

-теоретические сведения: техническая подготовка баскетболиста(техника владения мячом).

Упражнения без мяча.

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу;
- передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях;
- передвижение в стойке баскетболиста;
- передвижение в стойке баскетболиста – спиной вперед;
- остановка в один шаг после ускорения;
- остановка в два шага после ускорения;
- повороты на месте;
- повороты в движении;
- имитация защитных действий против игрока нападения;
- имитация действий атаки- финты, против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

- Двумя руками от груди, стоя на месте;
- двумя руками от груди с шагом вперед;
- двумя руками от груди в движении;
- передача одной рукой от плеча;
- передача одной рукой с шагом вперед;
- то же после ведения мяча;
- передача одной рукой с отскоком от пола;
- передача двумя руками с отскоком от пола;
- передача одной рукой снизу от пола;
- то же в движении;
- ловля мяча после полукотскока;
- ловля высоко летящего мяча;
- ловля катящегося мяча, стоя на месте;
- ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча.

- На месте;
- в движении шагом;
- в движении бегом;
- то же с изменением направления и скорости;
- то же с изменением высоты отскока;
- правой и левой рукой поочередно на месте;
- правой и левой рукой поочередно в движении;
- перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места;
- двумя руками от груди в баскетбольный щит с места;
- двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки;
- двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места;
- двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения;
- одной рукой в баскетбольную корзину с места;
- одной рукой в баскетбольную корзину после ведения;
- одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов;
- в прыжке одной рукой с места;
- штрафной бросок;
- двумя руками снизу в движении;
- одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении;
- в прыжке со средней дистанции;
- в прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка.

-теоретические сведения: тактическая подготовка баскетболиста (амплуа и функции игроков).

- Вырывание мяча;
- выбивание мяча;
- защитные действия при опеке игрока без мяча;
- защитные действия при опеке игрока с мячом;
- перехват мяча;
- борьба за мяч после отскока от щита;
- быстрый прорыв;
- командные действия в защите(виды защиты: личная, зонная, прессинг);
- командные действия в нападении;
- заслоны, переключения;
- игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игровая деятельность.

- теоретические сведения:* психологическая подготовка баскетболиста;
- организация и проведение соревнований по баскетболу, правила судейства.
- Участие в внутри школьных соревнованиях;
- участие в муниципальных;
- товарищеские встречи между командами других школ.

3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Физическая подготовка.	7
2.	Техническая подготовка.	7
3.	Тактическая подготовка.	10
4.	Игровая деятельность.	10
5.	Итого:	34

**Календарно – тематическое планирование
спортивного кружка «Баскетбол»**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		
		По плану	По факту	Коррект и- рование
1.	Правила техники безопасности. Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока			
2.	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.			
3.	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
4.	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.			
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.			
6.	Бросок мяча от плеча, после ведения (с правой, левой стороны). Учебная игра.			
7.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, переводы в движении. Атака кольца после двойного шага. Учебная игра.			
8.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу (на месте и в движении, в парах). Учебная игра.			
9.	Броски мяча в движении после двух шагов. Изучения броска «крюком». Учебная игра- с заданием.			
10.	Правила игры. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Броски со средней дистанции. Подбор отскочившего мяча. Учебная игра.	19.10		
11.	Правила игры. Штрафной бросок в корзину, расстановка под кольцом. Подбор отскочившего мяча. Учебная игра.	24.10		
12.	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия в нападении «Быстрый отрыв».	07.11		
13.	Перехват мяча. Тактические действия -«Быстрый отрыв», «Прессинг». Учебная игра с заданием.	14.11		
14.	Накрывание. Отбивание, блокирование броска. Тактические действия - «Прессинг».	21.11		
15.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Перехват мяча. Тактические действия -«Быстрый отрыв», «Прессинг». Учебная игра с заданием.	28.11		
16.	Штрафной бросок в корзину, расстановка под кольцом. Подбор отскочившего мяча. Двусторонняя игра с заданием. Правила игры. Личная защита.	12.12		
17.	Передача мяча в движении (в парах, тройках). Упр. «двочка со сменой мест». Ведение мяча с изменением направления и скорости, переводы в движении. Атака кольца после двойного шага. Учебная игра.	19.12		
18.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, переводы в движении. Единоборство в парах, тройках.	26.12		
19.	Персональная защита, опека. «Зонный прессинг». Броски со средней дистанции. Перехват мяча. Тактические действия -«Быстрый отрыв».			

	Игра с заданием.			
20.	Двусторонняя игра с заданием. Персональная защита, опека. «Зонный прессинг». Командные действия в защите и нападении. Штрафные броски.			
21.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Остановка прыжком. Броски со средней дистанции. Накрывание. Отбивание, блокирование броска. Тактические действия - «Прессинг».			
22.	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Накрывание. Отбивание, блокирование броска. Тактические действия - «Прессинг». Командные действия «зонный прессинг».			
23.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Добивание отскочившего мяча. Штрафные броски. Учебная игра.			
24.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Заслоны, наведения, переключения. Игра с заданием.			
25.	Групповые действия в защите. («Зонная защита») Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Заслоны, наведения, переключения. Игра с заданием.			
26.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками, крюком из-под щита. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Добивание отскока.			
27.	Правила соревнований. Командные действия. Зонная защита. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Заслоны, наведения, переключения. Игра с заданием.			
28.	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. Заслоны, наведения, переключения. Игра с заданием. Штрафные броски.			
29.	Тактика защиты. Защитные командные действия, переключения от защиты в нападения. Игра с заданием. Штрафные броски.			
30.	Штрафной бросок в корзину, расстановка под кольцом. Подбор отскочившего мяча. Двусторонняя игра с заданием. Правила игры. Личная защита.			
31.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Остановка прыжком. Броски со средней дистанции. Накрывание. Отбивание, блокирование броска. Тактические действия - «Прессинг».			
32.	Двусторонняя игра. Правила соревнований, судейство. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков. Переключения от защиты к нападению и наоборот. Штрафные броски. Броски с точек. Игра с заданием.			
33.	Двусторонняя игра. Штрафные броски. Броски с точек Судейство игры.			
34.	Двусторонняя игра. Штрафные броски. Броски с точек Судейство игры.			

Список литературы:

1. Программа ДЮСШ
2. «Баскетбол в школе» А.Л.Дулин. 1996г.
3. «Баскетбол концепции и анализ» Б. Коузи, Ф.Пауэр. 1975г.
4. «Спорт в школе» журнал.
5. «Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе подготовки баскетболистов» В.Н. Соловьев.1999г.
6. «Баскетбол: путешествие в историю » В.Н. Соловьёв 1998г.

