

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Комитет образования администрации

Марковского муниципального района Саратовской области

МОУ-СОШ с. Подлесное Марковского района Саратовской области

им. Ю.В. Фисенко

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей общетехнических дисциплин</p>  <hr/> <p>/Драчкова Т.В./</p> <p>Протокол № 1 от «28» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ – СОШ с.Подлесное</p>  <hr/> <p>/Рыбина Е.Ю./</p> <p>«28» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ – СОШ с. Подлесное</p>  <hr/> <p>/Мельниченко Ю.П./</p> <p>Приказ № 478 от «29» августа 2023г.</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Баскетбол»**

для обучающихся 10, 11 классов.

Составитель: Лазарева Татьяна Прокофьевна –
учитель физической культуры.

с. Подлесное 2023 год.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

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

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

1. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. 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, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	10	
			план	факт
1	Сущность игры. Краткие сведения о её развитии. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Стойка игрока. Передвижение в стойке	1		
3	Передвижения в стойке. Остановка прыжком.	1		
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
5	Передача и ловля мяча на месте и в движении с броском в кольцо.	1		
6	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и высоты отскока. Зонная защита.	1		
7	Бросок мяча 2 руками от груди с отражением от щита.	1		
8	Броски мяча из-под щита. Офп.	1		
9	Броски с отражением от щита. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1		
10	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски со средней дистанции.	1		
11	Бросок в кольцо после обводки игрока. Офп.	1		
12	Передача мяча в движении в парах. Быстрый прорыв.	1		
13	Передачи мяча в движении со сменой мест. Совершенствование игры.	1		
14	Бросок мяча в кольцо с отражением от щита после ведения. Передачи мяча в движении в тройках по восьмерке.	1		
15	Бросок мяча 1 рукой от плеча с места. Совершенствование игровых действий.	1		
16	Взаимодействие в парах, тройках с броском по кольцу.	1		
17	Бросок мяча 1 рукой от плеча со средней дистанции. Добивание мяча, отскочившего от щита.	1		
18	Броски мяча от плеча в прыжке. Офп.	1		
19	Броски мяча после ведения. Зонная защита.	1		
20	Броски мяча 1 рукой снизу, 2 руками сверху.	1		
21	Персональная опека игроков. Офп.	1		
22	Учебная игра с использованием персональной защиты.	1		
23	Бросок мяча в корзину, добивание мяча.	1		
24	Добивание мяча. Учебная игра.	1		
25	Перехват мяча. Персональная защита.	1		
26	Перехват мяча. Совершенствование игры.	1		
27	Накрывание мяча в броске. Офп.	1		
28	Зонная защита. Накрывание мяча.	1		
29	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	1		

30	Овладение мячом у своего щита, быстрый прорыв.	1		
31	Штрафной бросок. Офп.	1		
32	Совершенствование штрафных бросков. Финты.	1		
33	Совершенствование групповых тактических действий.	1		
34	Совершенствование командных тактических действий.	1		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	11	
			план	факт
1	Сущность игры. Краткие сведения о её развитии. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Стойка игрока. Передвижение в стойке	1		
3	Передвижения в стойке. Остановка прыжком.	1		
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
5	Передача и ловля мяча на месте и в движении с броском в кольцо.	1		
6	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и высоты отскока. Зонная защита.	1		
7	Бросок мяча 2 руками от груди с отражением от щита.	1		
8	Броски мяча из-под щита. Офп.	1		
9	Броски с отражением от щита. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1		
10	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски со средней дистанции.	1		
11	Бросок в кольцо после обводки игрока. Офп.	1		
12	Передача мяча в движении в парах. Быстрый прорыв.	1		
13	Передачи мяча в движении со сменой мест. Совершенствование игры.	1		
14	Бросок мяча в кольцо с отражением от щита после ведения. Передачи мяча в движении в тройках по восьмерке.	1		
15	Бросок мяча 1 рукой от плеча с места. Совершенствование игровых действий.	1		
16	Взаимодействие в парах, тройках с броском по кольцу.	1		
17	Бросок мяча 1 рукой от плеча со средней дистанции. Добивание мяча, отскочившего от щита.	1		
18	Броски мяча от плеча в прыжке. Офп.	1		
19	Броски мяча после ведения. Зонная защита.	1		
20	Броски мяча 1 рукой снизу, 2 руками сверху.	1		
21	Персональная опека игроков. Офп.	1		
22	Учебная игра с использованием персональной защиты.	1		
23	Бросок мяча в корзину, добивание мяча.	1		
24	Добивание мяча. Учебная игра.	1		
25	Перехват мяча. Персональная защита.	1		
26	Перехват мяча. Совершенствование игры.	1		
27	Накрывание мяча в броске. Офп.	1		
28	Зонная защита. Накрывание мяча.	1		
29	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	1		

30	Овладение мячом у своего щита, быстрый прорыв.	1		
31	Штрафной бросок. Офп.	1		
32	Совершенствование штрафных бросков. Финты.	1		
33	Совершенствование групповых тактических действий.	1		
34	Совершенствование командных тактических действий.	1		