

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования администрации Бабаевского муниципального округа
МБОУ "Бабаевская СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1 от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Ильинская С.Н.

№1 от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ

"Бабаевская сош № 1"

 Виноградова Н.А.

Приказ № 221-0 от «30» 08

2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол в школе»
для учащихся 8-9-10 класса
Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на :

- развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.
- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Срок реализации:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу на класс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается **достичь следующих результатов:**

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.
4. Участие в школьных, районных соревнованиях

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.

Содержание

Техническая подготовка 20 часов.

Остановка прыжком
Остановка двумя шагами
Повороты вперед
Повороты назад
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в движении
Ловля мяча с отскоком от пола на месте
Ловля мяча с отскоком от пола в движении
Ловля катящегося мяча двумя рукой
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места
Передача мяча двумя руками сверху на места
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении
Передача катящегося мяча одной и двумя руками
Ведение мяча с высоким и низким отскоком
Ведение мяча со зрительным контролем
Ведение мяча без зрительного контроля
Ведение мяча на месте
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча по дугам
Ведение мяча по кругам
Ведение мяча зигзагом
Ведение мяча с изменением высоты отскока
Ведение мяча с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Ведение мяча с переводом перед собой
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места
Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении
Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние
Штрафной бросок мяча в корзину
Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите
Выбивание мяча
Отбивание мяча
Накрывание мяча
Перехват мяча
Вырывание мяча

Тактика игры 5 часов.

Приёмы игры
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения противника
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выходи»
Заслон
Пересечение
Система быстрого прорыва
Система эшелонированного прорыва
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве

Тактика защиты 41 часа

Приёмы игры
Противодействие получению мяча
Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Переключение
Система личной защиты
Система личного прессинга
Игра в большинстве
Игра в меньшинстве

Теоретическая 2 часа.

Тема
Физическая культура и спорт в России
Состояние и развитие баскетбола в России
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Гигиенические требования к занимающимся спортом
Профилактика травматизма в спорте
Общая характеристика спортивной подготовки
Планирование и контроль подготовки
Основы техники игры и техническая подготовка
Основы тактики игры и тактическая подготовка
Физические качества и физическая подготовка
Спортивные соревнования
Правила по мини-баскетболу
Правила по баскетболу
Официальные правила ФИБА
Установка на игру и разбор результатов игры

Тематическое планирование.

Виды подготовки	Часы
------------------------	-------------

Теоретическая	2(В процессе занятий)
Общая физическая	10
Специальная физическая	10
Техническая	20
Тактическая	5
Игровая	21
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	2
Всего часов	68

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Правила ТБ при игре баскетбол. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	
3	Закрепление передач двумя руками над головой повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	1	
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении броски одной рукой с места; игра «борьба за мяч»	1	
5	Закрепление техники броска после ведения мяча перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте;	1	
6	Закрепление техники поворотам в движении броски после ведения,	1	
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита игра «бой с тенью», передачи в движении, броски с места,	1	
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски;	1	
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места броски в движении после ловли мяча, передачи с отскоком от земли, штрафные броски;	1	
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, броски в движении, ведение мяча с обводкой	1	
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ;	1	
12	Учет по технической подготовке, штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска;	1	
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ловля мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов;	1	
14	Закрепление техники ведения и передач в движении, взаимодействие 2 x 2, броски, учебная игра.	1	
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении;	1	
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого	1	

	расстояния;		
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски;	1	
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	1	
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра	1	
21	Закрепление выбивания мяча при ведении, в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	1	
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом, броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	
23	Прием нормативов по технической подготовке, штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	1	
24	Закрепление передач в движении в парах, выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	1	
25	Закрепление передач в тройках в движении, быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	1	
26	Закрепление передач в тройках в движении, быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	1	
27	Закрепление передач в движении, Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	1	
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита– 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	1	
29	Закрепление техники передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	1	
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска, перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	1	
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока, броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	1	
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	
33	Закрепление через центрального, заслоны.	1	
34 35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	
36	Прием нормативов по технической подготовке	1	

37 38	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника игры.	1	
39 40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	
41 42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	
43 44	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	1	
45 46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	1	
47 48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	1	
49 50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	1	
51 52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие выполнение технических приемов; Учебная игра	1	
53 54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами штрафной бросок – 20; Учебная игра	1	
55 56	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	1	
57 58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	1	
59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;	1	
60	Закрепление техники добивания мяча в корзину переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра	1	
61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном броски с сопротивлением. У. игра	1	
62	Закрепление техники бросков и передач в движении плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния	1	
63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра	1	
64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита зонная защита 2+1+2 и игра против не броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	1	
65	Закрепление бросков в движении Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	1	
66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке Учебная игра	1	
67	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки Учебная игра	1	

68	Совершенствование в технических приемах ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра	1	
----	---	---	--

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4x9 м (сек)	Бег 20 м (сек)	Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)
		д	д	д	д
Мини-баскетбол	выше среднего	165	11,0	4,2	110
	средний	160	11,3	4,6	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>135</i>	<i>11,5</i>	<i>4,7</i>	<i>55</i>

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
13 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
15-16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс			
	высокий	Выше среднего	средний
13 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1

14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4
15-16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		13 лет	14 лет	15-16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”	“4”	“3”
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	11,0	11,5	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	9,0	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	4	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	4	3
Переда мяча в стену за 30 с	18	17	16