

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени Артура Ивановича Михеля»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2023г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____/Л.Ф.Никитина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАМА
курса внеурочной деятельности
по физической культуре
«Баскетбол»
(9-11 классы)

Разработчик:
Замкова Мария Владимировна

2023 год
г.Энгельс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования. На кружковую работу по баскетболу отводится по 1 час в неделю в 9-11 классах. Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура». 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.

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;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

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 1 часу 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Развитие баскетбола в России.	1
2	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передвижение правым – левым боком.	1
3	Освоение техники ведения мяча. Игра «Не отступись», Двумя руками от груди, стоя на месте.	1
4	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1
5	Развитие физических качеств. Вырывание мяча.	1
6	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	1
7	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	1
8	Развитие физических качеств. Перехват мяча. Игра «Баскетбол с надувным мячом».	1
9	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1
10	Передачи мяча в парах в движении. Игра «Охотники и олени»,	1

11	Передачи мяча на месте через сетку. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1
12	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1
13	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	1
14	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1
15	Развитие физических качеств. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1
16	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1
17	Освоение техники ведения мяча. Тактическая подготовка баскетболиста.	1
18	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1
19	Развитие физических качеств Игра «Салки с мячом».	1
20	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	1
21	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	1
22	Развитие физических качеств. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1
23	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1
24	Передачи мяча в парах в движении. Игра «Рывок за мячом»	1

25	Передачи мяча на месте через сетку.	1
26	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1
27	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	1
28	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1
29	Развитие физических качеств. Ловля мяча после полутскока.	1
30	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	1
31	Освоение техники ведения мяча.	1
32	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1
33	Развитие физических качеств. Штрафной бросок. Игра «Попади в ворота»,	1