

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей
физкультуры, технологии,
изобразительного искусства,
музыки, ОБЖ
Протокол №____от____20__г.
Руководитель МО

_____/_____/

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Протокол №

____от____20__г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»
_____О.Н. Солодовникова
№____-од от____20__г.



О="МБУ ""Школа
№ 20""", СN=""
Солодовникова
Оксана Николаевна, директор",
E= school20@edu.tgl.ru
00dcad391422dd119f

2023.09.02 17:45:52
+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол»

(указать учебный предмет, курс)

8-9 класс

(указать класс)

Составитель(и): **Мошева М.В.**

Тольятти,
2023г.

Рабочая программа курса «Баскетбол» составлена на основе авторской программы Флусова В.А. Физкультурно-оздоровительное направление.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

-познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
-углубить и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
-расширить спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха/ деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей ее достижения.

Предметные:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития, величиной физических нагрузок, показателями развития основных двигательных качеств.

Содержание программы

1. Общие основы баскетбола

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Необходимость разминки в занятиях спортом.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Подведение итогов года.

Методика тренировки баскетболистов.

Техническая подготовка баскетболистов.

Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Упражнения для рук плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
Метание различных мячей в цель.
Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
Повороты вперед и назад.
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
Обучение технике двух шагов с места, в движении.
Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка Нападение

Выход для получения мяча на свободное место.
Обманный выход для отвлечения защитника. -Розыгрыш мяча короткими передачами.
Атака кольца.
«Передай мяч и выходи».
Наведение своего защитника на партнера. Защита.
Противодействие получению мяча.
Противодействие выходу на свободное место.
Противодействие розыгрышу мяча.
Противодействие атаке кольца.
Подстраховка.
Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
Товарищеские игры с командами соседних школ.
Итоговые контрольные игры.

Тематическое планирование 8 класс		
№ п/п	Содержание занятия	Количество часов

1	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
2	Учебно-тренировочная игра.	1
3	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
4	Учебно-тренировочная игра.	1
5	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
6	Учебно-тренировочная игра.	1
7	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1
8	Учебно-тренировочная игра.	1
9	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	1
10	Учебно-тренировочная игра.	1
11	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	1
12	Учебно-тренировочная игра.	1
13	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	1
14	Учебно-тренировочная игра.	1
15	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков	1
16	Учебно-тренировочная игра.	1
17	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков	1
18	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
19	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите	1
20	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
21	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите	1
22	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
23	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом	1
24	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
25	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом	1
26	Контрольные испытания :броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения	1
27	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок	1
28	Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5.	1
29	Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5.	1
30	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1

31	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
32	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
33	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
34	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
Тематическое планирование 9 класс		
1	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра	1
2	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
3	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра	1
4	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек	1
5	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
6	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении	1
7	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно- тренировочная игра	1
8	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
9	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра	1
10	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями	1
11	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра	1
12	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении	1
13	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек	1
14	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении	1

15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра	1
16	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения	1
17	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра	1
18	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения	1
19	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра	1
20	Учебно-тренировочная игра	1
21	Учебно-тренировочная игра	1
22	Учебно-тренировочная игра	1
23	Учебно-тренировочная игра	1
24	Учебно-тренировочная игра	1
25	Учебно-тренировочная игра	1
26	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1
27	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1
28	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите	1
29	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1
30	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении	1
31	Учебно-тренировочная игра.	1
32	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
33	Учебно-тренировочная игра.	1
34	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1