Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

МАОУ СОШ №1 г.Ивделя

Подписано цифровой подписью: МАОУ СОШ №1 г.Ивделя
Дата: 2021.10.28 16:18:53 +05'00'

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 1
г. Ивделя
Погудина Ю. А.
«__»_____20___г

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол»
9 класс

Планируемые результаты освоения программы.

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» способствует формированию личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

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, гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

В раздел «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.

Основы знаний.

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Мяч водящему».

Специальная физическая подготовка (СФП) 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

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока (высоким, низким). Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника передачи в парах на месте и в движении Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения для шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Бросок в кольцо двумя руками сверху. Бросок в кольцо двумя руками от груди. Бросок в кольцо двумя руками снизу. Бросок в кольцо двумя руками с отскоком от щита. Бросок в кольцо двумя руками с места. Бросок в кольцо двумя руками в движении. Бросок в кольцо одной рукой с отскоком от щита. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

Групповые действия с мячом и без мяча. Групповые тактические действия: взаимодействие двух, трёх и более игроков. Взаимодействие игроков в упражнениях в парах, тройках в игре баскетбол.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Формы и режим занятий

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Календарно-тематическое планирование

9 класс (34 часа в год, один час в неделю)

«Физическая культура. 8-9 классы»

.

№	Тема урока	Количество часов	Дата

п/п			
1	Инструктаж по Т Б на занятиях по баскетболу Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	1	
2	История возникновения баскетбола. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
3	Развитие баскетбола. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1	
4	Правила мини-баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола.	1	
5	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	1	
6	Совершенствование техники передвижений.	2	
7	Передача мяча со сменой мест в движении.	1	
8	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
9	Техника передачи в парах на месте и в движении.	1	
10	Передача мяча двумя руками из-за головы, с отскоком от пола	1	
11	Ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока (высоким, низким).	1	
12	Ведение мяча по дугам, по кругам	1	
13	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
14	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	
15	Бросок мяча после ловли и ведения два шага.	1	
16	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	
17	Бросок в кольцо двумя руками сверху, от груди, снизу.	1	
18	Бросок после остановки.	1	
19	Бросок в кольцо двумя руками с отскоком от щита.	1	
20	Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок в кольцо двумя руками в движении	1	
21-22	Штрафной бросок.	2	
23	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	
24	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.	1	
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Судейская практика.	1	
26	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях	1	

	жесткого сопротивления.		
27	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.	1	
28	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	1	
29	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
30-31	Личная защита (1:1). Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2	
32-33	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	2	
34	Учебная игра.	1	