

ОГБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»

Белгородской области

Рассмотрена:
на заседании
методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1
от «28 » августа 2024г.
Руководитель МО

А.А. Агаарова

Согласована:
заместитель директора
школы

И.И. Ивченко

Утверждена:
приказом по школе №533
от 02.09.2024 года
Директор МОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
Пустоварова С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»,
реализуемая в рамках внеурочной деятельности учащихся
на уровне основного общего образования
для 5-9 класса

Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2024

Состав рабочей группы: Агаркова И.В.

Агарков В.А.

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ № 1
от 30 августа 2024 года

Пояснительная записка.

«Баскетбол» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Баскетбол является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры в баскетбол является скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в баскетбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития.

Средства баскетбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия баскетболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Целью изучения баскетбола является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Баскетбол».

Задачами изучения баскетбола являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по баскетболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития баскетбола в частности;

формирование общих представлений о баскетболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по баскетболу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля по баскетболу.

Игра баскетбол доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по баскетболу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по баскетболу может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по баскетболу с выбором различных элементов и правил игры в баскетбол, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9 классах – по 34 часа);

Содержание по баскетболу.

Знания о баскетболе.

История развития баскетбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных баскетболистов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика спортивных дисциплин баскетбола.

Основные правила проведения соревнований по баскетболу.. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по баскетболу. Словарь терминов и определений по баскетболу.

Занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых баскетболисту и способах их развития. Значение занятий баскетболом на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к игровой площадке, её размерам, зонам безопасности, допустимой температуре воздуха.

Основные средства и методы обучения технике передвижения с мячом и без мяча, броскам с опоры и в прыжке.

Режим дня при занятиях баскетболом. Правила личной гигиены во время занятий баскетболом.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях баскетболом.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами баскетбола.

Организация и проведение самостоятельных занятий по баскетболу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по баскетболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по баскетболу в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий баскетболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в баскетбол.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол.

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 с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

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.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Тактическая подготовка

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. Двухсторонняя игра.

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

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.

Соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок

Содержание баскетбола направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля по баскетболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития баскетбола;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами баскетбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «баскетбол»;

проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой

деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

. В результате изучения модуля по баскетболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами баскетбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов баскетбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по баскетболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения баскетбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли баскетбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных баскетболистов, их вклад в развитие баскетбола;

знания спортивных дисциплин баскетбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по баскетболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приёмов и их совершенствования;

совершенствование технических приёмов и тактических действий по баскетболу, изученных на уровне начального общего образования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для баскетбола;

освоение и демонстрация базовых технических приёмов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в баскетболе;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям баскетбола;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по баскетболу;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий баскетболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в баскетбол;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.