


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кустовская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Рассмотрено»

На заседании
педагогического совета
МБОУ Кустовская СОШ
Протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г

«Согласовано»

Зам.директора
МБОУ Кустовская СОШ
 /В.Е. Фильченко/

« 29 » августа 2022 г

«Утверждено»

Директор МБОУ Кустовская
СОШ

 /А.М. Велицкая/
Приказ № _____
СОШ _____
от « 29 » августа 2022 г



По баскетболу
Для 9 - 11 класса (ФГОС)
на 2022-2024 учебный год

Стегайлов Михаил Борисович

Учитель физической культуры

Разработал

с. Кустовое
2022г.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные тактико-технические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является интеллектуальная обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Количество занятий-34 часов, при 1-м занятии в неделю, продолжительностью 1 час.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки»;
2. Содействовать укреплению здоровья детей 11-13 лет;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки»;
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол;
3. Привитие ученикам организаторских навыков;
4. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Теория(2 часов).

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационные, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

Соревнования (2 часа).

Принять участие в школьных и районных соревнованиях.

Тематический план программы.

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	12
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	О Ф П	7
5	Соревнования	2

Планируемые результаты освоения курса

(Личностные, метапредметные и предметные)

- По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
получают возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни
профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,
развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить
ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательно
деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить
ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития
физической подготовленности человека;

- Демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- Проводить судейство по волейболу;

получают возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением
правил техники безопасности;

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Шты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные различной массы.
8. Мячи баскетбольные.
9. Насос ручной со штуцером.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 4-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-6 матчевых встреч.

Литература для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Лях (руководитель) М: «Просвещение» 2011 год.
2. Журнал «Спорт в школе» 2006 г.
3. Газета «Спорт в школе» 2006-10 года.
4. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько – М.: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФИС, 1975.
6. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях А.А. Зданевич: под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.
2. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – (М.Я. Виленский, И.Л Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

				плеча с места и в движении. Подвижные игры.	
4	ОФП	Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	1	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения.
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки с максимальной скоростью на отрезках до 20 метров. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения.
5	Тактическая подготовка.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	Умение выполнять тактические действия.
6		Тактика нападения Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	Умение выполнять тактические действия.

11	ОФП	Развитие двигательных качеств.	1	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Уметь выполнять прыжковые упражнения.
12	Теория.	Правило соревнования.	1	Жесты судей.	Знать правило игры.
13	Тактическая подготовка	Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменной мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменной мест.	Умение выполнять тактические действия.
14		Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).	1	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Умение выполнять тактические действия.
15		Тактика нападения Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	

		<p>Тактика нападения</p> <p>Передача мяча в движении пассивным сопротивлением.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.</p>	1	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра.	Тактические действия.
21		<p>Техника передвижений, ведение, бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.</p>	1	Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приёмы.
22	Техническая подготовка	<p>Техника передвижений, ведение, передача, бросков. Защитные действия. 1*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p>	1	Изучение. Защитные действия. 1*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические приёмы.
24		<p>Техника передвижений, ведение, передача,</p>	1	Сочетание приёмов: ведение-передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Уметь выполнять технические приёмы.