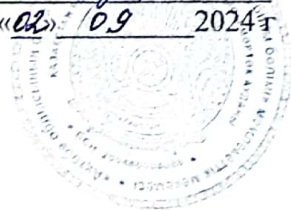


« Бекітемін »
Аудандық сараптама кеңесі

« 02 » 09 2024 г



« Бекітемін »
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов

« 29 » 08 2024 г



« Бекітемін »
Тәрбие ісінің меңгерушісі

« 29 » 08 2024 г

ӘБ қаралды
Хаттама « 1 » 26.08. 2024 г
ӘБ жетекшісі

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
« Баскетбол ойыны »
5 « А » сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Мешетов Д.Т

2024-2025 оқу жылы

Түсінікхат

Жұмыс бағдарламасы «Авторлық педагогикалық даму (бейімделу түрі)» 10-17 жас аралығындағы оқушыларға арналған «баскетбол» қосымша білім беру бағдарламасы «негізінде құрылған. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс белсенділігі әдістерін қолдана отырып, жалпы білім беретін мекеме оқушыларының қосымша дене тәрбиесі бағытын қамтамасыз етуге арналған. Қазіргі уақытта баскетбол спорт түрі ретінде Қазақстанда және әлемде кеңінен таралды. Соған қарамастан, баскетболдан спорт резервтерін дайындауда проблемалар бар. Біріншіден, біз қарапайым жалпы білім беретін және спорт мектептерінде жаппай баскетбол сыныбын көтеру туралы айтып отырмыз, өйткені дәл осы ортада таланттар туады, еліміздің ұлттық құрамаларының резерві тәрбиеленеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар, соның ішінде баскетбол - баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, баланың физикалық және психикалық қасиеттерін дамытудың тамаша құралы. Әрекеттің күрделі шарттары мен эмоционалды көтерілу моторлық аппараттың резервтерін жұмылдыруды жеңілдетеді.

Бұл жағдайда баскетболдың жасөспірім миының өсуі мен дамуына әсері өте маңызды. Ойын кезіндегі әр түрлі әсерлер жүйке жасушаларының жетілуін және олардың арасындағы өзара байланысты ынталандырады, жүйке жүйесінің тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерінің көрінуіне ықпал етеді. Баскетболда ойын жағдайы үнемі өзгеріп отырады. Сіз белгілі бір бағдарламаларға емес, жағдайға байланысты әрекет етуіңіз керек. Бұл жағдайда ми қызметінің негізгі формасы - стандартты дағдыларды дамыту емес, шығармашылық әрекет - жағдайды тез бағалау, тактикалық есептерді шешу, әрекет ету әрекеттерін таңдау.

Ойынның күрделі техникасын үйрену бастапқы кезеңде доппен жұмыс жасаудың қарапайым дағдыларын алуға негізделген. Арнайы таңдалған ойын жаттығулары үйлестіру қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді: кеңістікке бағдарлану, реакциялардың жылдамдығы мен қозғалыс әрекеттерін қайта құру, дифференциацияның дәлдігі, қозғалыстардың кеңістіктік, күштік және уақыттық параметрлерін жаңғырту және бағалау, қозғалыстарды үйлестіру мүмкіндігі. интегралды комбинациялар. Соған қарамастан, мұндай жұмыстарды жүзеге асыру кезінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің барлық формаларының бірлігіне назар аудару қажет: дене тәрбиесі сабағы, оқу күніндегі іс - шаралар, спорттық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері.

Бағдарламаның мақсаты:

Баскетбол дағдыларын дамыту үшін баратындардың дене мәдениетін қалыптастыру.

Тапсырмалар:

Тәрбиелік:

- бағдарламада көзделген дағдылар мен дағдыларды оқыту және жетілдіру;
- жаңа қозғалыс қимылдарын үйрету, дене дайындығы нормаларын, сонымен қатар спорттық классификация талаптарын орындауға дайындау (баскетболда);
- жеке физикалық жетілдіру мақсатында өз бетінше жаттығуға білім мен дағдыларды меңгеру;
- спорт нұсқаушылары мен төрешілерге білім, білік және дағдыларды қалыптастыру;
- гигиена мен медицина саласындағы білімді, дене тәрбиесі мен спорт бойынша қажетті түсініктер мен теориялық ақпаратты алу.

Тәрбиелік:

-қарым -қатынас пен ұжымдық өзара әрекеттестіктің жағымды психологиясын қалыптастыру;

-спорттың қажеттілігін, жеке салауатты өмір салтының негізін қалыптастыру.

Дамуда:

-«баскетбол» бөлімінен қозғалыс әрекеттерін меңгеруге байланысты қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі;

-баскетбол ойнауға қажетті қасиеттерді дамыту (жылдамдық, икемділік, ептілік, үйлестіру).

Оқыту әдістері мен формалары.

Оқыту мен тәрбие жұмысының үлкен мүмкіндіктері мұғалім мен оқушының бірлескен іс -әрекеті принципінде қойылған. Баскетболмен айналысатындардың қызығушылығын арттыру және білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру мәселелерін табысты шешу үшін бұл сабақтарды өткізудің әр түрлі формалары мен әдістерін қолдану ұсынылады.

Вербальды әдістер: Оқушыларға зерттелетін қозғалыс туралы алдын ала түсінік беру. Осы мақсатта мұғалім пайдаланады: түсіндіру, әңгіме, ескерту, командалар, нұсқаулар.

Көрнекі әдістер: негізінен жаттығулар, көрнекі құралдар, бейнероликтер көрсету түрінде қолданылады. Бұл әдістер оқушыларда зерттеліп жатқан әрекеттер туралы нақты ойлар қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық әдістер:

-жаттығу әдісі;

- ойын;

-бәсекеге қабілетті;

-тізбекті жаттықтыру.

Олардың ішіндегі негізгісі - қозғалыстарды бірнеше рет қайталауды қамтитын жаттығу әдісі.

Жаттығулар екі әдіспен оқытылады:

- тұтастай алғанда, бөліктерде.

Оқушылар ойын дағдыларын алғаннан кейін ойын және бәсекелестік әдістері қолданылады. Тізбектегі оқыту әдістері арнайы дайындалған жерлерде (станцияларда) тапсырмаларды орындауды қарастырады. Жаттығулар тыңдаушылардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып таңдалады.

Оқыту формалары: жеке, фронтальды, топтық, саптық.

Сабақтар аптасына бір рет 1 сағаттан өткізіледі. Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, студенттердің бақылау стандарттарын орындауы, жарыстарға қатысуы қарастырылған.

Баскетбол ойынының негізгі көрсеткіші - оқушылардың дайындық деңгейіне, физикалық дамудың сандық көрсеткіштерімен, физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындығымен көрсетілген бағдарламалық талаптардың орындалуы.

Дайындық топтарындағы жұмыстың негізгі принципі - әмбебаптық. Осы тренинг негізінде келесі нақты міндеттер қойылады:

денсаулықты нығайту және дұрыс дене дамуы мен жан -жақты дене дайындығын нығайту, тірек -қимыл жүйесін нығайту, жылдамдықты, икемділік пен ептілікті дамыту; тұру мен қозғалу, допты ұстап алу және беру, допты дриблинг, допты лақтыру техникасын үйрету; баскетболға деген қызығушылықты ояту,

бақылау стандарттарын дайындау және енгізу.

Көрсетілген міндеттерге сәйкес оқу уақыты жылдық және ағымдағы жоспарлауды әзірлеудегі оқыту түрлері бойынша бөлінеді. Бұл топ физикалық және техникалық дайындыққа бағытталған.

Оқу бағдарламасын жақсы енгізу үшін курс жетекшісінің студенттермен бірге жасаған жоспары бойынша бөлімдегі оқу сабақтарын күнделікті дербес тапсырмаларды орындаумен ұштастыру қажет.

Сабақтың ұзақтығы олардың қарқындылығымен анықталады. Оқу уақытының нормативті көлемінің орындалуына жаттығу уақыты мен баскетболдағы бәсекелестікке жұмсалатын уақытты қосу арқылы қол жеткізіледі. Бағдарлама мазмұнына спорттық жаттығулардың келесі түрлері кіреді: теориялық, физикалық, техникалық және тактикалық. Бұл ретте баскетболшының ТФП жаттығуларына және тактикалық -техникалық әрекеттерге көп көңіл бөлінеді.

Теориялық дайындық баскетболдың тарихы мен қазіргі дамуы, баскетбол жарыстарының ережелері, қауіпсіздік шаралары, сонымен қатар гигиеналық талаптарға байланысты мәселелерді қамтиды.

Дене тәрбиесі жалпы және арнайы жаттығулар болып бөлінеді.

Техникалық дайындыққа доппен және допсыз жаттығулар кіреді. Доппен жаттығуларға допты беру, қабылдау, дриблинг және сақина айналасында лақтыру кіреді. Тактикалық әрекеттер ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерін (жеке және командалық) қамтиды.

Сыныпта оқушылар ойынға төрелік ету дағдысын меңгеруі керек. Осы мақсатта әр сабаққа мұғалімнің көмекшілері тағайындалады, олар ойын техникасы мен тактикасын үйрету мен жетілдіру үшін жаттығулар өткізеді. Бұл жаттығудың міндеті - жаттығу командаларын, жаттығуларды өткізу әдістемесін және сабақтардың жекелеген бөліктерін үйрету. Оқу -жаттығу ойындарына төрелік етуді оқушылардың өздері жүргізуі керек. Әр студент ойын минуттарын сақтай білуі, жарыстарға қатысуға өтінім дайындауы, жарыстар кестесін құра алуы тиіс.

Тақырыптық жоспарды іске асыру жалпы білім беретін мектептің оқу базасына (спорт залы, спорт алаңы) арналған.

Сабақтар үшін сізге келесі құрал -жабдықтар мен инвентарь қажет:

Сақиналары бар қалқандар - 2 жиынтық.

1. Инсультке арналған тіректер
2. Гимнастикалық қабырға
3. Гимнастикалық орындықтар
4. Гимнастика төсеніштері
5. Арқанмен секіру
6. Әр түрлі салмақта толтырылған шарлар.
7. Гантельдер.
8. Баскетбол

Курстың бөлімдері мен тақырыптарының мазмұны

1. Қазақстандағы дене мәдениеті мен спорт.

Дене шынықтыру ұжымы - дене шынықтыру қозғалысының негізгі буыны. Дене шынықтыру ұжымдарының жұмысын ұйымдастыру, міндеттері мен мазмұны.

2. Қазақстанда баскетболдың дамуына қысқаша шолу.

Даму тарихы.

3. Адам ағзасының құрылысы мен қызметтері туралы мәліметтер.

Адамның жүрек -тамыр жүйесі және оның қызметі туралы негізгі мәліметтер. Тыныс алу және газ алмасу. Ағзаның тіршілік әрекеті үшін тыныс алудың маңызы.

4. Қатысушылардың денесіне дене жаттығуларының әсері.

Бұлшықет массасы мен буындардың қозғалғыштығына жаттығулардың әсері. Жаттығудың тыныс алу жүйесіне әсері. Баскетбол ойнағанда тыныс алу.

5. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау.

Баскетболмен айналысатындарға қойылатын жалпы гигиеналық талаптар, оның ерекшеліктерін ескере отырып. Спорттық шараларды ескере отырып, күнделікті режим мен тамақтану.

6. Баскетбол ойынының ережелері.

Ойыншылардың құқықтары мен міндеттері. Ойыншылардың костюмі. Ойын ережелері. Сот терминологиясының негіздері.

7. Оқу орны мен жабдықтар.

Баскетбол жабдықтары. Түгендеу күтімі. Жаттығу орындарына арналған жабдықтар.

8. Жалпы және арнайы дене дайындығы.

Спортшының дамуы үшін жалпы дене жаттығуларының маңызы. Негізгі құралдардың сипаттамасы және олардың жоғары спорттық техникалық шеберлікке жетудегі маңызы. Практикалық сабақтар. Жұптық және топтық жаттығулар: қарсылықпен, тартумен. Гимнастикалық аппаратқа жаттығулар: іліну, тартылу, аралас іліну мен тоқтау, бұрылу және түсіру.

Жүгіру. Бір жерден дірілдеу басталады. 15 метрге дейінгі секциялар үшін максималды жылдамдықпен қайталанатын серпіліс. Көрнекі сигналға сәйкес бағытты өзгерте жүгіру. Әр түрлі бастапқы позициялардан басталады. 40м, 60м сегменттермен жүгіру. Кросс.

Секіру. Ілінген объектілермен сериялық секіру. Тереңдікке секіру, содан кейін секіру. Допты орнынан және қозғалыста қозғалатын нысанаға лақтыру.

Ашық ойындар: «Сальки арқасымен қалқанға», «Нөмірлерге қоңырау шалу», «Жүгірушілер», «Кім мықты».

9-10. Ойынның техникасы мен тактикасының негіздері.

Қозғалыстың, ұстаудың, берудің, дриблингтің, лақтырудың негізгі әдістерінің сипаттамасы. Спорттық шеберліктің өсуі үшін тактикалық дайындықтың маңызы. Тактика туралы түсінік. Техника мен тактиканың байланысы. Жеке және топтық тактикалық әрекеттер. Практикалық сабақтар. Оқудың екінші жылында алдыңғы жылы берілген материалды зерттеу жалғасады. Төменде студенттерді шабуыл техникасына үйретудің белгілі бір жылында таныстыру қажет жаңа материал берілген. Қозғалыс техникасы. Екі аяқты итеріп секіру. Бір аяқты серпіп секіру. Допты ұстау техникасы. Домалақ допты ұстау. Допты екі қолмен төменнен беру, екі қолмен еденнен көтерілу. Допты орнынан лақтыру бір қолмен иықтан, бір қолмен жоғары. Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен допты дриблинг, допты екінші қолға беру кезінде көтерілу биіктігінің өзгеруімен, кедергілердің контурымен қозғалыс бағытының өзгеруімен.

Қорғаныс техникасы. Допты игеру техникасы. Допты жұлып алу. Доп тебу. Допты ұстап алу. Шабуыл тактикасы. Жеке әрекеттер: допты ұшудың бағыты мен күшіне байланысты ұстау әдісін таңдау; қашықтыққа байланысты беру әдісін таңдау: алаңдағы жағдайға байланысты ұстау, беру, дриблинг, лақтырудың зерттелген

әдістерін қолдану. Топтық әрекеттер. Зерттелген топтық өзара әрекеттестікті қолдана отырып, топтық әрекеттерді ұйымдастыру. Қорғаныс тактикасы. Жеке әрекеттер: шабуылдаушының әрекеті мен орналасуына байланысты зерттелген қорғаныс позициялары мен қозғалыстарын қолдану; допты беру орны мен әдісін таңдау: допты алу үшін бос кеңістікке шығуға қарсылық, бір қорғаушының екі шабуылшыға қарсы әрекеті.

Топтық әрекеттер. Екі ойыншының әрекеті - шегіну. Топтық әрекеттер. Жеке қорғаныс жүйесі.

11. Бақылау ойындары мен жарыстар:

Жарыс ережелері. Бәсекелестік туралы ереже. Ойындар кестесі. Курсты тіркеу және конкурс нәтижесі. Практикалық жаттығулар: мониторинг стандарттарын жеткізу. Жарыстар.

12. Ойынға қондыру және оның өткізілуін талдау.

Студенттердің спорттық этиканы тәртіпке бағынуы, өз командасына деген сүйіспеншілігі мен адалдығы.

13. Байқауға қатысу.

Баскетбол және басқа спорт түрлерінен спорттық жарыстарға қатысу.

Курсты оқу нәтижелері бойынша білім беру нәтижелері

- оқушының жалпы мәдени дамуындағы дене шынықтырудың алатын орны туралы білім мен түсінік;

-дене мәдениетінің әлеуметтік-биологиялық негіздерін білу;

-өзін-өзі бақылау әдістері, әдістері мен таңдалған дене жаттығулар жүйесіне сәйкес дербес дене жаттығулары кезінде сабақтардың ерекшеліктерін білу;

- қасиеттерге тәрбиелеу: тәртіптілікке, еңбексүйгіштікке, мақсатқа жетудегі табандылыққа, ауыр жүктемелерге төзе білуге, өз мүмкіндіктерін шынайы бағалай білуге;

-салауатты өмір салтын қалыптастырудың, өзін-өзі реттеу мен өзін-өзі басқарудың заманауи құралдары мен әдістерін қолдана білу;

-төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру сияқты қасиеттерді дамыту.

-өмірлік дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру;

- жеке қасиеттерді қалыптастыру: нұсқауларға сәйкес ақпаратпен жұмыс жасай білу, білім мен дағдыларды кеңейтуге және тереңдетуге ұмтылу, өз жұмысын ұйымдастыра білу, қарым -қатынас дағдылары, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, жауапкершілік, бастамашылық.

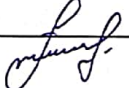
Білім, білік және дағдыларды есепке алу үшін бақылау тесттері, жарыстар, жолдастық кездесулер нәтижелерді бағалау процедурасы ретінде қолданылады.

Оқу -әдістемелік қамтамасыз ету тізімі

1. Гомельский А.Я. Шеберлік құпиялары.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Баскетболдан зерттеу жұмыстарын жүргізу әдістері. М.: FiS, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Баскетбол ойнау техникасын үйрену. Әдістемелік нұсқаулар. Тула. 1992.-25-ші жылдар.
4. Львов Ю.Н. Баскетболдың шығу тарихы, дамуы және сипаттамасы. М.: 1990 ж.
5. Баскетбол ойынының ресми ережелері. 1998-2000 жж.
6. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1988 ж.
7. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1976 ж.
8. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1967 ж.
9. Спорттық ойындар / ред. Ю.М.Портных, М.: FiS, 1987.-180 жылдар.

Мартукская средняя школа № 3



Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08 2024 г.
Руководитель МО 



« Согласованно »
зам директора


« 29 » 08 2024 г

Спортивные игры: « Настольный теннис »
5 « Б » класс

Учитель физкультуры: Кайсанов И. Е.

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2004.)

Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Развивать двигательные способности.
4. Повышать общую физическую подготовку.
5. Воспитывать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- ~~Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменяющуюся обстановку и принимать правильные решения.~~
- Реализация данной программы предполагает:
- Овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- Формирование навыков деятельности игрока;
- Приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- Содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Данная программа рассчитана на 34 часа.

-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела « теннис »;

-развитие качеств необходимых для игры в теннис (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Для повышения интереса занимающихся к занятиям теннисом 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа « теннис» для обучающихся 7-17 лет ». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела « теннис ». В настоящее время теннис, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по теннис существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового тенниса в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия теннисом на улучшение зрения и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В теннисе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в теннис.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по теннису);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития тенниса в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся теннисом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в теннис.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в теннис. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по теннису и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

~~Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.~~

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка). Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Ракетки 2 комплекта.
2. Крепления для сетки 2 комплекта
3. Сетка
4. Теннисный стол укомплектованы
5. Мячи теннисные.

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, удар, передача, маневр, подачи. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения подачи мяча выше стола. Техника передвижения. Подскок толчком двух ног. Подскок толчком одной ноги. Техника владения мячом при ударе ракеткой. Ловля катящегося мяча. Передача мяча, ракеткой с отскоком от пола. подброски мяча с места одной рукой от плеча.. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую позицию стола, с изменением направления движений. Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, подачи ракеткой в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных приемов упора ракеткой, передвижений в зависимости от действия и расположения соперника по вертикали; выбор места и способа подачи мяча над столом: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - отступление. Командные действия. Лишняя система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;
- знание социально-биологических основ физической культуры;
- знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
- воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Мартукская общеобразовательная средняя школа № 3

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 01 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
5 « В » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, приём, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробежание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

« Бекітемін »
Аудандық сараптама кеңесі

«06» 09 2024 г

« Бекітемін »
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов

«29» 08 2024 г

« Бекітемін »
Тәрбие ісінің меңгерушісі

«29» 08 2024 г

ӘБ қаралды
Хаттама «1» 26.08. 2024 г
ӘБ жетекшісі

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
« Баскетбол ойыны »
6 « А » сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Мешетов Д.Т

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Жұмыс бағдарламасы «Авторлық педагогикалық даму (бейімделу түрі)» 10-17 жас аралығындағы оқушыларға арналған «баскетбол» қосымша білім беру бағдарламасы «негізінде құрылған. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс белсенділігі әдістерін қолдана отырып, жалпы білім беретін мекеме оқушыларының қосымша дене тәрбиесі бағытын қамтамасыз етуге арналған. Қазіргі уақытта баскетбол спорт түрі ретінде Қазақстанда және әлемде кеңінен таралды. Соған қарамастан, баскетболдан спорт резервтерін дайындауда проблемалар бар. Біріншіден, біз қарапайым жалпы білім беретін және спорт мектептерінде жаппай баскетбол сыныбын көтеру туралы айтып отырмыз, өйткені дәл осы ортада таланттар туады, еліміздің ұлттық құрамаларының резерві тәрбиеленеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар, соның ішінде баскетбол - баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, баланың физикалық және психикалық қасиеттерін дамытудың тамаша құралы. Әрекеттің күрделі шарттары мен эмоционалды көтерілу моторлық аппараттың резервтерін жұмылдыруды жеңілдетеді.

Бұл жағдайда баскетболдың жасөспірім миының өсуі мен дамуына әсері өте маңызды. Ойын кезіндегі әр түрлі әсерлер жүйке жасушаларының жетілуін және олардың арасындағы өзара байланысты ынталандырады, жүйке жүйесінің тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерінің көрінуіне ықпал етеді. Баскетболда ойын жағдайы үнемі өзгеріп отырады. Сіз белгілі бір бағдарламаларға емес, жағдайға байланысты әрекет етуіңіз керек. Бұл жағдайда ми қызметінің негізгі формасы - стандартты дағдыларды дамыту емес, шығармашылық әрекет - жағдайды тез бағалау, тактикалық есептерді шешу, әрекет ету әрекеттерін таңдау.

Ойынның күрделі техникасын үйрену бастапқы кезеңде доппен жұмыс жасаудың қарапайым дағдыларын алуға негізделген. Арнайы таңдалған ойын жаттығулары үйлестіру қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді: кеңістікке бағдарлану, реакциялардың жылдамдығы мен қозғалыс әрекеттерін қайта құру, дифференциацияның дәлдігі, қозғалыстардың кеңістіктік, күштік және уақыттық параметрлерін жаңғырту және бағалау, қозғалыстарды үйлестіру мүмкіндігі. интегралды комбинациялар. Соған қарамастан, мұндай жұмыстарды жүзеге асыру кезінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің барлық формаларының бірлігіне назар аудару қажет: дене тәрбиесі сабағы, оқу күніндегі іс - шаралар, спорттық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері.

Бағдарламаның мақсаты:

Баскетбол дағдыларын дамыту үшін баратындардың дене мәдениетін қалыптастыру.

Тапсырмалар:

Тәрбиелік:

-бағдарламада көзделген дағдылар мен дағдыларды оқыту және жетілдіру;

- жаңа қозғалыс қимылдарын үйрету, дене дайындығы нормаларын, сонымен қатар спорттық классификация талаптарын орындауға дайындау (баскетболда);

- жеке физикалық жетілдіру мақсатында өз бетінше жаттығуға білім мен дағдыларды меңгеру;

-спорт нұсқаушылары мен төрешілерге білім, білік және дағдыларды қалыптастыру;

-гигиена мен медицина саласындағы білімді, дене тәрбиесі мен спорт бойынша қажетті түсініктер мен теориялық ақпаратты алу.

Тәрбиелік:

-қарым -қатынас пен ұжымдық өзара әрекеттестіктің жағымды психологиясын қалыптастыру;

-спорттың қажеттілігін, жеке салауатты өмір салтының негізін қалыптастыру.

Дамуда:

-«баскетбол» бөлімінен қозғалыс әрекеттерін меңгеруге байланысты қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі;

-баскетбол ойнауға қажетті қасиеттерді дамыту (жылдамдық, икемділік, ептілік, үйлестіру).

Оқыту әдістері мен формалары.

Оқыту мен тәрбие жұмысының үлкен мүмкіндіктері мұғалім мен оқушының бірлескен іс -әрекеті принципіне қойылған. Баскетболмен айналысатындардың қызығушылығын арттыру және білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру мәселелерін табысты шешу үшін бұл сабақтарды өткізудің әр түрлі формалары мен әдістерін қолдану ұсынылады.

Вербальды әдістер: Оқушыларға зерттелетін қозғалыс туралы алдын ала түсінік беру. Осы мақсатта мұғалім пайдаланады: түсіндіру, әңгіме, ескерту, командалар, нұсқаулар.

Көрнекі әдістер: негізінен жаттығулар, көрнекі құралдар, бейнероликтер көрсету түрінде қолданылады. Бұл әдістер оқушыларда зерттеліп жатқан әрекеттер туралы нақты ойлар қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық әдістер:

-жаттығу әдісі;

- ойын;

-бәсекеге қабілетті;

-тізбекті жаттықтыру.

Олардың ішіндегі негізгісі - қозғалыстарды бірнеше рет қайталауды қамтитын жаттығу әдісі.

Жаттығулар екі әдіспен оқытылады:

- тұтастай алғанда, бөліктерде.

Оқушылар ойын дағдыларын алғаннан кейін ойын және бәсекелестік әдістері қолданылады. Тізбектегі оқыту әдістері арнайы дайындалған жерлерде (станцияларда) тапсырмаларды орындауды қарастырады. Жаттығулар тыңдаушылардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып тандалады.

Оқыту формалары: жеке, фронтальды, топтық, саптық.

Сабақтар аптасына бір рет 1 сағаттан өткізіледі. Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, студенттердің бақылау стандарттарын орындауы, жарыстарға қатысуы қарастырылған.

Баскетбол ойынының негізгі көрсеткіші - оқушылардың дайындық деңгейіне, физикалық дамудың сандық көрсеткіштерімен, физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындығымен көрсетілген бағдарламалық талаптардың орындалуы.

Дайындық топтарындағы жұмыстың негізгі принципі - әмбебаптық. Осы тренинг негізінде келесі нақты міндеттер қойылады:

денсаулықты нығайту және дұрыс дене дамуы мен жан -жақты дене дайындығын нығайту, тірек -қимыл жүйесін нығайту, жылдамдықты, икемділік пен ептілікті дамыту; тұру мен қозғалу, допты ұстап алу және беру, допты дриблинг, допты лақтыру техникасын үйрету; баскетболға деген қызығушылықты ояту,

бақылау стандарттарын дайындау және енгізу.

Көрсетілген міндеттерге сәйкес оқу уақыты, жылдық және ағымдағы жоспарлауды әзірлеудегі оқыту түрлері бойынша бөлінеді. Бұл топ физикалық және техникалық дайындыққа бағытталған.

Оқу бағдарламасын жақсы енгізу үшін курс жетекшісінің студенттермен бірге жасаған жоспары бойынша бөлімдегі оқу сабақтарын күнделікті дербес тапсырмаларды орындаумен ұштастыру қажет.

Сабақтың ұзақтығы олардың қарқындылығымен анықталады. Оқу уақытының нормативті көлемінің орындалуына жаттығу уақыты мен баскетболдағы бәсекелестікке жұмсалатын уақытты қосу арқылы қол жеткізіледі. Бағдарлама мазмұнына спорттық жаттығулардың келесі түрлері кіреді: теориялық, физикалық, техникалық және тактикалық. Бұл ретте баскетболшының ТФП жаттығуларына және тактикалық -техникалық әрекеттерге көп көңіл бөлінеді.

Теориялық дайындық баскетболдың тарихы мен қазіргі дамуы, баскетбол жарыстарының ережелері, қауіпсіздік шаралары, сонымен қатар гигиеналық талаптарға байланысты мәселелерді қамтиды.

Дене тәрбиесі жалпы және арнайы жаттығулар болып бөлінеді.

Техникалық дайындыққа доппен және допсыз жаттығулар кіреді. Доппен жаттығуларға допты беру, қабылдау, дриблинг және сақина айналасында лақтыру кіреді. Тактикалық әрекеттер ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерін (жеке және командалық) қамтиды.

Сыныпта оқушылар ойынға төрелік ету дағдысын меңгеруі керек. Осы мақсатта әр сабаққа мұғалімнің көмекшілері тағайындалады, олар ойын техникасы мен тактикасын үйрету мен жетілдіру үшін жаттығулар өткізеді. Бұл жаттығудың міндеті - жаттығу командаларын, жаттығуларды өткізу әдістемесін және сабақтардың жекелеген бөліктерін үйрету. Оқу -жаттығу ойындарына төрелік етуді оқушылардың өздері жүргізуі керек. Әр студент ойын минуттарын сақтай білуі, жарыстарға қатысуға өтінім дайындауы, жарыстар кестесін құра алуы тиіс.

Тақырыптық жоспарды іске асыру жалпы білім беретін мектептің оқу базасына (спорт залы, спорт алаңы) арналған.

Сабақтар үшін сізге келесі құрал -жабдықтар мен инвентарь қажет:

Сақиналары бар қалқандар - 2 жиынтық.

1. Инсультке арналған тіректер
2. Гимнастикалық қабырға
3. Гимнастикалық орындықтар
4. Гимнастика төсеніштері
5. Арқанмен секіру
6. Әр түрлі салмақта толтырылған шарлар.
7. Гантельдер.
8. Баскетбол

Курстың бөлімдері мен тақырыптарының мазмұны

1.Қазақстандағы дене мәдениеті мен спорт.

Дене шынықтыру ұжымы - дене шынықтыру қозғалысының негізгі буыны. Дене шынықтыру ұжымдарының жұмысын ұйымдастыру, міндеттері мен мазмұны.

2. Қазақстанда баскетболдың дамуына қысқаша шолу.

Даму тарихы.

3. Адам ағзасының құрылысы мен қызметтері туралы мәліметтер.

Адамның жүрек - тамыр жүйесі және оның қызметі туралы негізгі мәліметтер. Тыныс алу және газ алмасу. Ағзаның тіршілік әрекеті үшін тыныс алудың маңызы.

4. Қатысушылардың денесіне дене жаттығуларының әсері.

Бұлшықет массасы мен буындардың қозғалғыштығына жаттығулардың әсері. Жаттығудың тыныс алу жүйесіне әсері. Баскетбол ойнағанда тыныс алу.

5. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау.

Баскетболмен айналысатындарға қойылатын жалпы гигиеналық талаптар, оның ерекшеліктерін ескере отырып. Спорттық шараларды ескере отырып, күнделікті режим мен тамақтану.

6. Баскетбол ойынының ережелері.

Ойыншылардың құқықтары мен міндеттері. Ойыншылардың костюмі. Ойын ережелері. Сот терминологиясының негіздері.

7. Оқу орны мен жабдықтар.

Баскетбол жабдықтары. Түгендеу күтімі. Жаттығу орындарына арналған жабдықтар.

8. Жалпы және арнайы дене дайындығы.

Спортшының дамуы үшін жалпы дене жаттығуларының маңызы. Негізгі құралдардың сипаттамасы және олардың жоғары спорттық техникалық шеберлікке жетудегі маңызы. Практикалық сабақтар. Жұптық және топтық жаттығулар: қарсылықпен, тартумен. Гимнастикалық аппаратқа жаттығулар: іліну, тартылу, аралас іліну мен тоқтау, бұрылу және түсіру.

Жүгіру. Бір жерден дірілдеу басталады. 15 метрге дейінгі секциялар үшін максималды жылдамдықпен қайталанатын серпіліс. Көрнекі сигналға сәйкес бағытты өзгерте жүгіру. Әр түрлі бастапқы позициялардан басталады. 40м, 60м сегменттермен жүгіру. Кросс.

Секіру. Ілінген объектілермен сериялық секіру. Тереңдікке секіру, содан кейін секіру. Допты орнынан және қозғалыста қозғалатын нысанаға лақтыру.

Ашық ойындар: «Сальки арқасымен қалқанға», «Нөмірлерге қоңырау шалу», «Жүгірушілер», «Кім мықты».

9-10. Ойынның техникасы мен тактикасының негіздері.

Қозғалыстың, ұстаудың, берудің, дриблингтің, лақтырудың негізгі әдістерінің сипаттамасы. Спорттық шеберліктің өсуі үшін тактикалық дайындықтың маңызы. Тактика туралы түсінік. Техника мен тактиканың байланысы. Жеке және топтық тактикалық әрекеттер. Практикалық сабақтар. Оқудың екінші жылында алдыңғы жылы берілген материалды зерттеу жалғасады. Төменде студенттерді шабуыл техникасына үйретудің белгілі бір жылында таныстыру қажет жаңа материал берілген. Қозғалыс техникасы. Екі аяқты итеріп секіру. Бір аяқты серпіп секіру. Допты ұстау техникасы. Домалақ допты ұстау. Допты екі қолмен төменнен беру, екі қолмен еденнен көтерілу. Допты орнынан лақтыру бір қолмен иықтан, бір қолмен жоғары. Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен допты дриблинг, допты екінші қолға беру кезінде көтерілу биіктігінің өзгеруімен, кедергілердің контурымен қозғалыс бағытының өзгеруімен.

Қорғаныс техникасы. Допты игеру техникасы. Допты жұлып алу. Доп тебу. Допты ұстап алу. Шабуыл тактикасы. Жеке әрекеттер: допты ұшудың бағыты мен күшіне байланысты ұстау әдісін таңдау; қашықтыққа байланысты беру әдісін таңдау: алаңдағы жағдайға байланысты ұстау, беру, дриблинг, лақтырудың зерттелген

әдістерін қолдану. Топтық әрекеттер. Зерттелген топтық өзара әрекеттестікті қолдана отырып, топтық әрекеттерді ұйымдастыру. Қорғаныс тактикасы. Жеке әрекеттер: шабуылдаушының әрекеті мен орналасуына байланысты зерттелген қорғаныс позициялары мен қозғалыстарын қолдану; допты беру орны мен әдісін таңдау; допты алу үшін бос кеңістікке шығуға қарсылық, бір қорғаушының екі шабуылшыға қарсы әрекеті.

Топтық әрекеттер. Екі ойыншының әрекеті - шегіну. Топтық әрекеттер. Жеке қорғаныс жүйесі.

11. Бақылау ойындары мен жарыстар:

Жарыс ережелері. Бәсекелестік туралы ереже. Ойындар кестесі. Курсты тіркеу және конкурс нәтижесі. Практикалық жаттығулар: мониторинг стандарттарын жеткізу. Жарыстар.

12. Ойынға қондыру және оның өткізілуін талдау.

Студенттердің спорттық этиканы тәртіпке бағынуы, өз командасына деген сүйіспеншілігі мен адалдығы.

13. Байқауға қатысу.

Баскетбол және басқа спорт түрлерінен спорттық жарыстарға қатысу.

Курсты оқу нәтижелері бойынша білім беру нәтижелері

- оқушының жалпы мәдени дамуындағы дене шынықтырудың алатын орны туралы білім мен түсінік;

-дене мәдениетінің әлеуметтік-биологиялық негіздерін білу;

-өзін-өзі бақылау әдістері, әдістері мен таңдалған дене жаттығулар жүйесіне сәйкес дербес дене жаттығулары кезінде сабақтардың ерекшеліктерін білу;

- қасиеттерге тәрбиелеу: тәртіптілікке, еңбексүйгіштікке, мақсатқа жетудегі табандылыққа, ауыр жүктемелерге төзе білуге, өз мүмкіндіктерін шынайы бағалай білуге;

-салауатты өмір салтын қалыптастырудың, өзін-өзі реттеу мен өзін-өзі басқарудың заманауи құралдары мен әдістерін қолдана білу;

-төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру сияқты қасиеттерді дамыту.

-өмірлік дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру;

- жеке қасиеттерді қалыптастыру: нұсқауларға сәйкес ақпаратпен жұмыс жасай білу, білім мен дағдыларды кеңейтуге және тереңдетуге ұмтылу, өз жұмысын ұйымдастыра білу, қарым-қатынас дағдылары, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, жауапкершілік, бастамашылық.

Білім, білік және дағдыларды есепке алу үшін бақылау тесттері, жарыстар, жолдастық кездесулер нәтижелерді бағалау процедурасы ретінде қолданылады.

Оқу -әдістемелік қамтамасыз ету тізімі

1. Гомельский А.Я. Шеберлік құпиялары.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Баскетболдан зерттеу жұмыстарын жүргізу әдістері. М.: FiS, 1990.- 56с.
3. Ермаков В.А. Баскетбол ойнау техникасын үйрену. Әдістемелік нұсқаулар. Тула. 1992.-25-ші жылдар.
4. Львов Ю.Н. Баскетболдың шығу тарихы, дамуы және сипаттамасы. М.: 1990 ж.
5. Баскетбол ойынының ресми ережелері. 1998-2000 жж.
6. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1988 ж.
7. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1976 ж.
8. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1967 ж.
9. Спорттық ойындар / ред. Ю.М.Портных, М.: FiS, 1987.-180 жылдар.

районным экспертным советом

« 02 » 09 2024 г

« 29 » 08 2024 г

« 29 » 08 2024 г.

Руководитель МО _____

Учитель физкультуры:
Кайсанов Ислам Ербулатович

Сканировано с CamScanner

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

-формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
-формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
-развитие качеств необходимых для игры в баскетбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:
укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

~~Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав~~ упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия.

Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

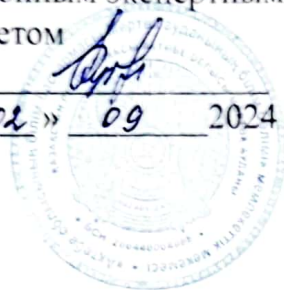
Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г



Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от 26.08.24г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
6 « В » класс

Учитель физкультуры:
Кайсанов Ислам Ербулатович

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения.
Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом..

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия.

Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга.

Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

«Бекітемін»
Аудандық сараптама кеңесі


« 02 » 09 2024г

«Бекітемін»
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов


« 29 » 08 2024г

«Келісемін»
Тәрбие ісінің менгерушісі


« 29 » 08 2024г

ӘБ қаралды
Хаттама № « 1 » 26. 08 2024

ӘБ жетекшісі 

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
«Волейбол ойыны»
7 «А» сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

2024-2025 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кереңеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 1 рет.

45 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастырды.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастырды.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдаланады.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
 2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)
 3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
 4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
 5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы
- Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.
1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
 2. Сол тәсіл доппен
 3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
 4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
 5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
 6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
 7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
 8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)
 9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
 10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.

3. Допты астынан жерден қабылдау.

4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.

5. Жұппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2- допты лақтыру, 3- допты ұру)

2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай допты лақтыру

6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.

2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.

3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан
7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 6 дана

Секіртпе – 5 дана

Волейбол сеткасы – 1

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.
2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.
3. Оқушылардың сабақтан тыс спорт үйірмелеріне қатысу тізімін мектеп директор бұйрығымен бекітіледі.
4. Журналды анық, ұқыпты толтырылуы қажет.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

А.Г.Ариянц – Волейбол ФИС 1986

Ю.Н.Жещев – Волейбол ФИС 1986

С.Қасымбекова – Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»

М.Т.Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары

С.Қасымбекова, Д.Мырзамед дене тәрбиесі

С.Тайжанов, С.Қасымбекова, Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Бағдарламалар дене тәрбиесі. Алматы 2004ж

Л.В.Былова, И.М.Коротков. Қозғалыс ойындары М.ФИС 1982

Мектептегі волейбол. В.Л.Тульпо

Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл

Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл

«Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева

«Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева

Мартукская общеобразовательная средняя школа № 3

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г



Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
7 « Б » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом,

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

~~Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.~~

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробежание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

Мартукская общеобразовательная средняя школа № 3

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г

« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
7 « В » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этики, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;
- знание социально-биологических основ физической культуры;
- знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
- воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

« Бекітемін »
Аудандық сарайға кенес

« 05 » 08 2024 г



« Бекітемін »
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов

« 29 » 08 2024 г



« Бекітемін »
Тәрбие ісінің меңгерушісі

« 29 » 08 2024 г

Мешетов

ӘБ қаралды
Хаттама « 1 » 26.08 2024 г
ӘБ жетекшісі

Мешетов

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
« Баскетбол ойыны »
8 « А » сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Мешетов Д.Т

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Жұмыс бағдарламасы «Авторлық педагогикалық даму (бейімделу түрі)» 10-17 жас аралығындағы оқушыларға арналған «баскетбол» қосымша білім беру бағдарламасы «негізінде құрылған. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс белсенділігі әдістерін қолдана отырып, жалпы білім беретін мекеме оқушыларының қосымша дене тәрбиесі бағытын қамтамасыз етуге арналған. Қазіргі уақытта баскетбол спорт түрі ретінде Қазақстанда және әлемде кеңінен таралды. Соған қарамастан, баскетболдан спорт резервтерін дайындауда проблемалар бар. Біріншіден, біз қарапайым жалпы білім беретін және спорт мектептерінде жаппай баскетбол сыныбын көтеру туралы айтып отырмыз, өйткені дәл осы ортада таланттар туады, еліміздің ұлттық құрамаларының резерві тәрбиеленеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар, соның ішінде баскетбол - баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, баланың физикалық және психикалық қасиеттерін дамытудың тамаша құралы. Әрекеттің күрделі шарттары мен эмоционалды көтерілу моторлық аппараттың резервтерін жұмылдыруды жеңілдетеді.

Бұл жағдайда баскетболдың жасөспірім миының өсуі мен дамуына әсері өте маңызды. Ойын кезіндегі әр түрлі әсерлер жүйке жасушаларының жетілуін және олардың арасындағы өзара байланысты ынталандырады, жүйке жүйесінің тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерінің көрінуіне ықпал етеді. Баскетболда ойын жағдайы үнемі өзгеріп отырады. Сіз белгілі бір бағдарламаларға емес, жағдайға байланысты әрекет етуіңіз керек. Бұл жағдайда ми қызметінің негізгі формасы - стандартты дағдыларды дамыту емес, шығармашылық әрекет - жағдайды тез бағалау, тактикалық есептерді шешу, әрекет ету әрекеттерін таңдау.

Ойынның күрделі техникасын үйрену бастапқы кезеңде доппен жұмыс жасаудың қарапайым дағдыларын алуға негізделген. Арнайы таңдалған ойын жаттығулары үйлестіру қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді: кеңістікке бағдарлану, реакциялардың жылдамдығы мен қозғалыс әрекеттерін қайта құру, дифференциацияның дәлдігі, қозғалыстардың кеңістіктік, күштік және уақыттық параметрлерін жаңғырту және бағалау, қозғалыстарды үйлестіру мүмкіндігі. интегралды комбинациялар. Соған қарамастан, мұндай жұмыстарды жүзеге асыру кезінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің барлық формаларының бірлігіне назар аудару қажет: дене тәрбиесі сабағы, оқу күніндегі іс - шаралар, спорттық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері.

Бағдарламаның мақсаты:

Баскетбол дағдыларын дамыту үшін баратындардың дене мәдениетін қалыптастыру.

Тапсырмалар:

Тәрбиелік:

-бағдарламада көзделген дағдылар мен дағдыларды оқыту және жетілдіру;

- жана қозғалыс қимылдарын үйрету, дене дайындығы нормаларын, сонымен қатар спорттық классификация талаптарын орындауға дайындау (баскетболда);

- жеке физикалық жетілдіру мақсатында өз бетінше жаттығуға білім мен дағдыларды меңгеру;

-спорт нұсқаушылары мен төрешілерге білім, білік және дағдыларды қалыптастыру;

-гигиена мен медицина саласындағы білімді, дене тәрбиесі мен спорт бойынша қажетті түсініктер мен теориялық ақпаратты алу.

Тәрбиелік:

-карым -катынас пен ұжымдық өзара әрекеттестіктің жағымды психологиясын қалыптастыру;

-спорттың қажеттілігін, жеке салауатты өмір салтының негізін қалыптастыру.

Дамуда:

-«баскетбол» бөлімінен қозғалыс әрекеттерін меңгеруге байланысты қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі;

-баскетбол ойнауға қажетті қасиеттерді дамыту (жылдамдық, икемділік, ептілік, үйлестіру).

Оқыту әдістері мен формалары.

Оқыту мен тәрбие жұмысының үлкен мүмкіндіктері мұғалім мен оқушының бірлескен іс - әрекеті принципіне қойылған. Баскетболмен айналысатындардың қызығушылығын арттыру және білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру мәселелерін табысты шешу үшін бұл сабақтарды өткізудің әр түрлі формалары мен әдістерін қолдану ұсынылады.

~~Вербальды әдістер: Оқушыларға зерттелетін қозғалыс туралы алдын ала түсінік беру.~~

Осы мақсатта мұғалім пайдаланады: түсіндіру, әңгіме, ескерту, командалар, нұсқаулар.

Көрнекі әдістер: негізінен жаттығулар, көрнекі құралдар, бейнероликтер көрсету түрінде қолданылады. Бұл әдістер оқушыларда зерттеліп жатқан әрекеттер туралы нақты ойлар қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық әдістер:

-жаттығу әдісі;

- ойын;

-бәсекеге қабілетті;

-тізбекті жаттықтыру.

Олардың ішіндегі негізгісі - қозғалыстарды бірнеше рет қайталауды қамтитын жаттығу әдісі.

Жаттығулар екі әдіспен оқытылады:

- тұтастай алғанда, бөліктерде.

Оқушылар ойын дағдыларын алғаннан кейін ойын және бәсекелестік әдістері қолданылады. Тізбектегі оқыту әдістері арнайы дайындалған жерлерде (станцияларда) тапсырмаларды орындауды қарастырады. Жаттығулар тыңдаушылардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып таңдалады.

Оқыту формалары: жеке, фронтальды, топтық, саптық.

Сабақтар аптасына бір рет 1 сағаттан өткізіледі. Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, студенттердің бақылау стандарттарын орындауы, жарыстарға қатысуы қарастырылған.

Баскетбол ойынының негізгі көрсеткіші - оқушылардың дайындық деңгейіне, физикалық дамудың сандық көрсеткіштерімен, физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындығымен көрсетілген бағдарламалық талаптардың орындалуы.

Дайындық топтарындағы жұмыстың негізгі принципі - әмбебаптық. Осы тренинг негізінде келесі нақты міндеттер қойылады:

денсаулықты нығайту және дұрыс дене дамуы мен жан -жақты дене дайындығын нығайту, тірек -қимыл жүйесін нығайту, жылдамдықты, икемділік пен ептілікті дамыту; тұру мен қозғалу, допты ұстап алу және беру, допты дриблинг, допты лақтыру техникасын үйрету; баскетболға деген қызығушылықты ояту,

бақылау стандарттарын дайындау және енгізу.

Көрсетілген міндеттерге сәйкес оқу уақыты жылдық және ағымдағы жоспарлауды әзірлеудегі оқыту түрлері бойынша бөлінеді. Бұл топ физикалық және техникалық дайындыққа бағытталған.

Оқу бағдарламасын жақсы енгізу үшін курс жетекшісінің студенттермен бірге жасаған жоспары бойынша бөлімдегі оқу сабақтарын күнделікті дербес тапсырмаларды орындаумен ұштастыру қажет.

Сабақтың ұзақтығы олардың қарқындылығымен анықталады. Оқу уақытының нормативті көлемінің орындалуына жаттығу уақыты мен баскетболдағы бәсекелестікке жұмсалатын уақытты қосу арқылы қол жеткізіледі. Бағдарлама мазмұнына спорттық жаттығулардың келесі түрлері кіреді: теориялық, физикалық, техникалық және тактикалық. Бұл ретте баскетболшының ТФП жаттығуларына және тактикалық -техникалық әрекеттерге көп көңіл бөлінеді.

Теориялық дайындық баскетболдың тарихы мен қазіргі дамуы, баскетбол жарыстарының ережелері, қауіпсіздік шаралары, сонымен қатар гигиеналық талаптарға байланысты мәселелерді қамтиды.

Дене тәрбиесі жалпы және арнайы жаттығулар болып бөлінеді.

Техникалық дайындыққа доппен және допсыз жаттығулар кіреді. Доппен жаттығуларға допты беру, қабылдау, дриблинг және сақина айналасында лақтыру кіреді. Тактикалық әрекеттер ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерін (жеке және командалық) қамтиды.

Сыныпта оқушылар ойынға төрелік ету дағдысын меңгеруі керек. Осы мақсатта әр сабаққа мұғалімнің көмекшілері тағайындалады, олар ойын техникасы мен тактикасын үйрету мен жетілдіру үшін жаттығулар өткізеді. Бұл жаттығудың міндеті - жаттығу командаларын, жаттығуларды өткізу әдістемесін және сабақтардың жекелеген бөліктерін үйрету. Оқу -жаттығу ойындарына төрелік етуді оқушылардың өздері жүргізуі керек. Әр студент ойын минуттарын сақтай білуі, жарыстарға қатысуға өтінім дайындауы, жарыстар кестесін құра алуы тиіс.

Тақырыптық жоспарды іске асыру жалпы білім беретін мектептің оқу базасына (спорт залы, спорт алаңы) арналған.

Сабақтар үшін сізге келесі құрал -жабдықтар мен инвентарь қажет:

Сақиналары бар қалқандар - 2 жиынтық.

1. Инсультке арналған тіректер
2. Гимнастикалық қабырға
3. Гимнастикалық орындықтар
4. Гимнастика төсеніштері
5. Арқанмен секіру
6. Әр түрлі салмақта толтырылған шарлар.
7. Гантельдер.
8. Баскетбол

Курстың бөлімдері мен тақырыптарының мазмұны

1. Қазақстандағы дене мәдениеті мен спорт.

Дене шынықтыру ұжымы - дене шынықтыру қозғалысының негізгі буыны. Дене шынықтыру ұжымдарының жұмысын ұйымдастыру, міндеттері мен мазмұны.

2. Қазақстанда баскетболдың дамуына қысқаша шолу.

Даму тарихы.

3. Адам ағзасының құрылысы мен қызметтері туралы мәліметтер.

Адамның жүрек - тамыр жүйесі және оның қызметі туралы негізгі мәліметтер. Тыныс алу және газ алмасу. Ағзаның тіршілік әрекеті үшін тыныс алудың маңызы.

4. Қатысушылардың денесіне дене жаттығуларының әсері.

Бұлшықет массасы мен бұындардың қозғалғыштығына жаттығулардың әсері. Жаттығудың тыныс алу жүйесіне әсері. Баскетбол ойнағанда тыныс алу.

5. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау.

Баскетболмен айналысатындарға қойылатын жалпы гигиеналық талаптар, оның ерекшеліктерін ескере отырып. Спорттық шараларды ескере отырып, күнделікті режим мен тамақтану.

6. Баскетбол ойынының ережелері.

Ойыншылардың құқықтары мен міндеттері. Ойыншылардың костюмі. Ойын ережелері. Сот терминологиясының негіздері.

7. Оқу орны мен жабдықтар.

Баскетбол жабдықтары. Түгендеу күтімі. Жаттығу орындарына арналған жабдықтар.

8. Жалпы және арнайы дене дайындығы.

Спортшының дамуы үшін жалпы дене жаттығуларының маңызы. Негізгі құралдардың сипаттамасы және олардың жоғары спорттық техникалық шеберлікке жетудегі маңызы. Практикалық сабақтар. Жұптық және топтық жаттығулар: қарсылықпен, тартумен. Гимнастикалық аппаратқа жаттығулар: іліну, тартылу, аралас іліну мен тоқтау, бұрылу және түсіру.

Жүгіру. Бір жерден дірілдеу басталады. 15 метрге дейінгі секциялар үшін максималды жылдамдықпен қайталанатын серпіліс. Көрнекі сигналға сәйкес бағытты өзгерте жүгіру. Әр түрлі бастапқы позициялардан басталады. 40м, 60м сегменттермен жүгіру. Кросс.

Секіру. Ілінген объектілермен сериялық секіру. Тереңдікке секіру, содан кейін секіру. Допты орнынан және қозғалыста қозғалатын нысанаға лақтыру.

Ашық ойындар: «Сальки арқасымен қалқанға», «Нөмірлерге қоңырау шалу», «Жүгірушілер», «Кім мықты».

9-10. Ойынның техникасы мен тактикасының негіздері.

Қозғалыстың, ұстаудың, берудің, дриблингтің, лақтырудың негізгі әдістерінің сипаттамасы. Спорттық шеберліктің өсуі үшін тактикалық дайындықтың маңызы. Тактика туралы түсінік. Техника мен тактиканың байланысы. Жеке және топтық тактикалық әрекеттер. Практикалық сабақтар. Оқудың екінші жылында алдыңғы жылы берілген материалды зерттеу жалғасады. Төменде студенттерді шабуыл техникасына үйретудің белгілі бір жылында таныстыру қажет жаңа материал берілген. Қозғалыс техникасы. Екі аяқты итеріп секіру. Бір аяқты серпіп секіру. Допты ұстау техникасы. Домалақ допты ұстау. Допты екі қолмен төменнен беру, екі қолмен еденнен көтерілу. Допты орнынан лақтыру бір қолмен иықтан, бір қолмен жоғары. Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен допты дриблинг, допты екінші қолға беру кезінде көтерілу биіктігінің өзгеруімен, кедергілердің контурымен қозғалыс бағытының өзгеруімен.

Қорғаныс техникасы. Допты игеру техникасы. Допты жұлып алу. Доп тебу. Допты ұстап алу. Шабуыл тактикасы. Жеке әрекеттер: допты ұшудың бағыты мен күшіне байланысты ұстау әдісін таңдау; қашықтыққа байланысты беру әдісін таңдау: алаңдағы жағдайға байланысты ұстау, беру, дриблинг, лақтырудың зерттелген

әдістерін қолдану. Топтық әрекеттер. Зерттелген топтық өзара әрекеттестікті қолдана отырып, топтық әрекеттерді ұйымдастыру. Қорғаныс тактикасы. Жеке әрекеттер: шабуылдаушының әрекеті мен орналасуына байланысты зерттелген қорғаныс позициялары мен қозғалыстарын қолдану; допты беру орны мен әдісін тандау: допты алу үшін бос кеңістікке шығуға қарсылық, бір қорғаушының екі шабуылшыға қарсы әрекеті.

Топтық әрекеттер. Екі ойыншының әрекеті - шегіну. Топтық әрекеттер. Жеке қорғаныс жүйесі.

11. Бақылау ойындары мен жарыстар:

Жарыс ережелері. Бәсекелестік туралы ереже. Ойындар кестесі. Курсты тіркеу және конкурс нәтижесі. Практикалық жаттығулар: мониторинг стандарттарын жеткізу. Жарыстар.

12. Ойынға қондыру және оның өткізілуін талдау.

Студенттердің спорттық этиканы тәртіпке бағынуы, өз командасына деген сүйіспеншілігі мен адалдығы.

13. Байқауға қатысу.

Баскетбол және басқа спорт түрлерінен спорттық жарыстарға қатысу.

Курсты оқу нәтижелері бойынша білім беру нәтижелері

- оқушының жалпы мәдени дамуындағы дене шынықтырудың алатын орны туралы білім мен түсінік;

-дене мәдениетінің әлеуметтік-биологиялық негіздерін білу;

-өзін-өзі бақылау әдістері, әдістері мен таңдалған дене жаттығулар жүйесіне сәйкес дербес дене жаттығулары кезінде сабақтардың ерекшеліктерін білу;

- қасиеттерге тәрбиелеу: тәртіптілікке, еңбексүйгіштікке, мақсатқа жетудегі табандылыққа, ауыр жүктемелерге төзе білуге; өз мүмкіндіктерін шынайы бағалай білуге;

-салауатты өмір салтын қалыптастырудың, өзін-өзі реттеу мен өзін-өзі басқарудың заманауи құралдары мен әдістерін қолдана білу;

-төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру сияқты қасиеттерді дамыту.

-өмірлік дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру;

- жеке қасиеттерді қалыптастыру: нұсқауларға сәйкес ақпаратпен жұмыс жасай білу, білім мен дағдыларды кеңейтуге және тереңдетуге ұмтылу, өз жұмысын ұйымдастыра білу, қарым-қатынас дағдылары, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, жауапкершілік, бастамашылық.

Білім, білік және дағдыларды есепке алу үшін бақылау тесттері, жарыстар, жолдастық кездесулер нәтижелерді бағалау процедурасы ретінде қолданылады.

Оқу -әдістемелік қамтамасыз ету тізімі

1. Гомельский А.Я. Шеберлік құпиялары.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Баскетболдан зерттеу жұмыстарын жүргізу әдістері. М.: ФиС, 1990.- 56с.
3. Ермаков В.А. Баскетбол ойнау техникасын үйрену. Әдістемелік нұсқаулар. Тула. 1992.-25-ші жылдар.
4. Львов Ю.Н. Баскетболдың шығу тарихы, дамуы және сипаттамасы. М.: 1990 ж.
5. Баскетбол ойынының ресми ережелері. 1998-2000 жж.
6. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1988 ж.
7. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1976 ж.
8. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1967 ж.
9. Спорттық ойындар / ред. Ю.М.Портных, М.: ФиС, 1987.-180 жылдар.

Мартукская общеобразовательная средняя школа №3



Согласовано
заведующим спортивным советом:



директором школы:

Согласовано
зам директора ВР:

М.С.И.
«29» 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от «26» 08 2024 г.

Руководитель МО Л.И.С.

**Спортивная игра: « Баскетбол »
8 « Б » класс**

Учитель физкультуры: Аргатюк А.А

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток, и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом,

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника;
- знание социально-биологических основ физической культуры;
- знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
- воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: ФиС, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

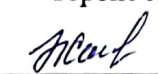
«Бекітемін»
Аудандық сараптама кеңесі


« 02 » 09 2024г

«Бекітемін»
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов


« 29 » 08 2024г

«Келісемін»
Тәрбие ісінің менгерушісі


« 29 » 08 2024г

ӘБ қаралды
Хаттама № « 1 » 26.08.2024

ӘБ жетекшісі 

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
«Волейбол ойыны»
9 «А» сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

2024-2025 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 1 рет.

45 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастырды.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастырды.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдаланады.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі

2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)

3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)

4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау

5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы

2. Сол тәсіл доппен

3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі

4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау

5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м

6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.

7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау

8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)

9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру

10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.

3. Допты астынан жерден қабылдау.

4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.

5. Жұппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2-допты лақтыру, 3- допты ұру)

2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай допты лақтыру

6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.

2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.

3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан
7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 6 дана

Секіртпе – 5 дана

Волейбол сеткасы – 1

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

- Елбасымыздың « Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру .

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.

2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.

Пайдаланган әдебиеттер тізімі

А.Г.Ариянц – Волейбол ФИС 1986

Ю.Н.Жещев – Волейбол ФИС 1986

С.Қасымбекова – Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»

М.Т.Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары

С.Қасымбекова, Д.Мырзамед дене тәрбиесі

С.Тайжанов, С.Қасымбекова, Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Бағдарламалар дене тәрбиесі. Алматы 2004ж

Л.В.Былова, И.М.Коротков. Қозғалыс ойындары М.ФИС 1982

Мектептегі волейбол. В.Л.Тульпо

Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл

Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл

«Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева

«Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024

« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от 26.08.24г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Волейбол »
9 « В » класс

Учитель физкультуры:
Бегалин Мирас Буртебаевич

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Спортивные игры «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в спортивной игрой рассчитаны на учащихся 9 В класса и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся один час в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

• Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М -«Физкультура и спорт» 1979 г. А.Г. Фурманов Волейбол в школе ,1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры VIII-XI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г. \$Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005,
- С.Тайжанов и Касымбекова С.И. Учебно-методическое издание «Физическое воспитание»2004 г.,
- Касымбекова С.И. Методические рекомендации по физической культуре 9 класс 2005 г.

« Бекітемін »
Аудандық сараптама кеңесі

«06» 09 2024 г

« Бекітемін »
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов

«29» 08 2024 г

« Бекітемін »
Тәрбие ісінің меңгерушісі

«29» 08 2024 г

ӘБ қаралды
Хаттама «1» 26.08. 2024 г
ӘБ жетекшісі

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
« Баскетбол ойыны »
6 « А » сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Мешетов Д.Т

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Жұмыс бағдарламасы «Авторлық педагогикалық даму (бейімделу түрі)» 10-17 жас аралығындағы оқушыларға арналған «баскетбол» қосымша білім беру бағдарламасы «негізінде құрылған. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс белсенділігі әдістерін қолдана отырып, жалпы білім беретін мекеме оқушыларының қосымша дене тәрбиесі бағытын қамтамасыз етуге арналған. Қазіргі уақытта баскетбол спорт түрі ретінде Қазақстанда және әлемде кеңінен таралды. Соған қарамастан, баскетболдан спорт резервтерін дайындауда проблемалар бар. Біріншіден, біз қарапайым жалпы білім беретін және спорт мектептерінде жаппай баскетбол сыныбын көтеру туралы айтып отырмыз, өйткені дәл осы ортада таланттар туады, еліміздің ұлттық құрамаларының резерві тәрбиеленеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар, соның ішінде баскетбол - баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, баланың физикалық және психикалық қасиеттерін дамытудың тамаша құралы. Әрекеттің күрделі шарттары мен эмоционалды көтерілу моторлық аппараттың резервтерін жұмылдыруды жеңілдетеді.

Бұл жағдайда баскетболдың жасөспірім миының өсуі мен дамуына әсері өте маңызды. Ойын кезіндегі әр түрлі әсерлер жүйке жасушаларының жетілуін және олардың арасындағы өзара байланысты ынталандырады, жүйке жүйесінің тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерінің көрінуіне ықпал етеді. Баскетболда ойын жағдайы үнемі өзгеріп отырады. Сіз белгілі бір бағдарламаларға емес, жағдайға байланысты әрекет етуіңіз керек. Бұл жағдайда ми қызметінің негізгі формасы - стандартты дағдыларды дамыту емес, шығармашылық әрекет - жағдайды тез бағалау, тактикалық есептерді шешу, әрекет ету әрекеттерін таңдау.

Ойынның күрделі техникасын үйрену бастапқы кезеңде доппен жұмыс жасаудың қарапайым дағдыларын алуға негізделген. Арнайы таңдалған ойын жаттығулары үйлестіру қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді: кеңістікке бағдарлану, реакциялардың жылдамдығы мен қозғалыс әрекеттерін қайта құру, дифференциацияның дәлдігі, қозғалыстардың кеңістіктік, күштік және уақыттық параметрлерін жаңғырту және бағалау, қозғалыстарды үйлестіру мүмкіндігі. интегралды комбинациялар. Соған қарамастан, мұндай жұмыстарды жүзеге асыру кезінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің барлық формаларының бірлігіне назар аудару қажет: дене тәрбиесі сабағы, оқу күніндегі іс - шаралар, спорттық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері.

Бағдарламаның мақсаты:

Баскетбол дағдыларын дамыту үшін баратындардың дене мәдениетін қалыптастыру.

Тапсырмалар:

Тәрбиелік:

-бағдарламада көзделген дағдылар мен дағдыларды оқыту және жетілдіру;

- жаңа қозғалыс қимылдарын үйрету, дене дайындығы нормаларын, сонымен қатар спорттық классификация талаптарын орындауға дайындау (баскетболда);

- жеке физикалық жетілдіру мақсатында өз бетінше жаттығуға білім мен дағдыларды меңгеру;

-спорт нұсқаушылары мен төрешілерге білім, білік және дағдыларды қалыптастыру;

-гигиена мен медицина саласындағы білімді, дене тәрбиесі мен спорт бойынша қажетті түсініктер мен теориялық ақпаратты алу.

Тәрбиелік:

-қарым -қатынас пен ұжымдық өзара әрекеттестіктің жағымды психологиясын қалыптастыру;

-спорттың қажеттілігін, жеке салауатты өмір салтының негізін қалыптастыру.

Дамуда:

-«баскетбол» бөлімінен қозғалыс әрекеттерін меңгеруге байланысты қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі;

-баскетбол ойнауға қажетті қасиеттерді дамыту (жылдамдық, икемділік, ептілік, үйлестіру).

Оқыту әдістері мен формалары.

Оқыту мен тәрбие жұмысының үлкен мүмкіндіктері мұғалім мен оқушының бірлескен іс -әрекеті принципіне қойылған. Баскетболмен айналысатындардың қызығушылығын арттыру және білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру мәселелерін табысты шешу үшін бұл сабақтарды өткізудің әр түрлі формалары мен әдістерін қолдану ұсынылады.

Вербальды әдістер: Оқушыларға зерттелетін қозғалыс туралы алдын ала түсінік беру. Осы мақсатта мұғалім пайдаланады: түсіндіру, әңгіме, ескерту, командалар, нұсқаулар.

Көрнекі әдістер: негізінен жаттығулар, көрнекі құралдар, бейнероликтер көрсету түрінде қолданылады. Бұл әдістер оқушыларда зерттеліп жатқан әрекеттер туралы нақты ойлар қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық әдістер:

-жаттығу әдісі;

- ойын;

-бәсекеге қабілетті;

-тізбекті жаттықтыру.

Олардың ішіндегі негізгісі - қозғалыстарды бірнеше рет қайталауды қамтитын жаттығу әдісі.

Жаттығулар екі әдіспен оқытылады:

- тұтастай алғанда, бөліктерде.

Оқушылар ойын дағдыларын алғаннан кейін ойын және бәсекелестік әдістері қолданылады. Тізбектегі оқыту әдістері арнайы дайындалған жерлерде (станцияларда) тапсырмаларды орындауды қарастырады. Жаттығулар тыңдаушылардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып тандалады.

Оқыту формалары: жеке, фронтальды, топтық, саптық.

Сабақтар аптасына бір рет 1 сағаттан өткізіледі. Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, студенттердің бақылау стандарттарын орындауы, жарыстарға қатысуы қарастырылған.

Баскетбол ойынының негізгі көрсеткіші - оқушылардың дайындық деңгейіне, физикалық дамудың сандық көрсеткіштерімен, физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындығымен көрсетілген бағдарламалық талаптардың орындалуы.

Дайындық топтарындағы жұмыстың негізгі принципі - әмбебаптық. Осы тренинг негізінде келесі нақты міндеттер қойылады:

денсаулықты нығайту және дұрыс дене дамуы мен жан -жақты дене дайындығын нығайту, тірек -қимыл жүйесін нығайту, жылдамдықты, икемділік пен ептілікті дамыту; тұру мен қозғалу, допты ұстап алу және беру, допты дриблинг, допты лақтыру техникасын үйрету; баскетболға деген қызығушылықты ояту,

бақылау стандарттарын дайындау және енгізу.

Көрсетілген міндеттерге сәйкес оқу уақыты, жылдық және ағымдағы жоспарлауды әзірлеудегі оқыту түрлері бойынша бөлінеді. Бұл топ физикалық және техникалық дайындыққа бағытталған.

Оқу бағдарламасын жақсы енгізу үшін курс жетекшісінің студенттермен бірге жасаған жоспары бойынша бөлімдегі оқу сабақтарын күнделікті дербес тапсырмаларды орындаумен ұштастыру қажет.

Сабақтың ұзақтығы олардың қарқындылығымен анықталады. Оқу уақытының нормативті көлемінің орындалуына жаттығу уақыты мен баскетболдағы бәсекелестікке жұмсалатын уақытты қосу арқылы қол жеткізіледі. Бағдарлама мазмұнына спорттық жаттығулардың келесі түрлері кіреді: теориялық, физикалық, техникалық және тактикалық. Бұл ретте баскетболшының ТФП жаттығуларына және тактикалық -техникалық әрекеттерге көп көңіл бөлінеді.

Теориялық дайындық баскетболдың тарихы мен қазіргі дамуы, баскетбол жарыстарының ережелері, қауіпсіздік шаралары, сонымен қатар гигиеналық талаптарға байланысты мәселелерді қамтиды.

Дене тәрбиесі жалпы және арнайы жаттығулар болып бөлінеді.

Техникалық дайындыққа доппен және допсыз жаттығулар кіреді. Доппен жаттығуларға допты беру, қабылдау, дриблинг және сақина айналасында лақтыру кіреді. Тактикалық әрекеттер ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерін (жеке және командалық) қамтиды.

Сыныпта оқушылар ойынға төрелік ету дағдысын меңгеруі керек. Осы мақсатта әр сабаққа мұғалімнің көмекшілері тағайындалады, олар ойын техникасы мен тактикасын үйрету мен жетілдіру үшін жаттығулар өткізеді. Бұл жаттығудың міндеті - жаттығу командаларын, жаттығуларды өткізу әдістемесін және сабақтардың жекелеген бөліктерін үйрету. Оқу -жаттығу ойындарына төрелік етуді оқушылардың өздері жүргізуі керек. Әр студент ойын минуттарын сақтай білуі, жарыстарға қатысуға өтінім дайындауы, жарыстар кестесін құра алуы тиіс.

Тақырыптық жоспарды іске асыру жалпы білім беретін мектептің оқу базасына (спорт залы, спорт алаңы) арналған.

Сабақтар үшін сізге келесі құрал -жабдықтар мен инвентарь қажет:

Сақиналары бар қалқандар - 2 жиынтық.

1. Инсультке арналған тіректер
2. Гимнастикалық қабырға
3. Гимнастикалық орындықтар
4. Гимнастика төсеніштері
5. Арқанмен секіру
6. Әр түрлі салмақта толтырылған шарлар.
7. Гантельдер.
8. Баскетбол

Курстың бөлімдері мен тақырыптарының мазмұны

1.Қазақстандағы дене мәдениеті мен спорт.

Дене шынықтыру ұжымы - дене шынықтыру қозғалысының негізгі буыны. Дене шынықтыру ұжымдарының жұмысын ұйымдастыру, міндеттері мен мазмұны.

2. Қазақстанда баскетболдың дамуына қысқаша шолу.

Даму тарихы.

3. Адам ағзасының құрылысы мен қызметтері туралы мәліметтер.

Адамның жүрек - тамыр жүйесі және оның қызметі туралы негізгі мәліметтер. Тыныс алу және газ алмасу. Ағзаның тіршілік әрекеті үшін тыныс алудың маңызы.

4. Қатысушылардың денесіне дене жаттығуларының әсері.

Бұлшықет массасы мен буындардың қозғалғыштығына жаттығулардың әсері. Жаттығудың тыныс алу жүйесіне әсері. Баскетбол ойнағанда тыныс алу.

5. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау.

Баскетболмен айналысатындарға қойылатын жалпы гигиеналық талаптар, оның ерекшеліктерін ескере отырып. Спорттық шараларды ескере отырып, күнделікті режим мен тамақтану.

6. Баскетбол ойынының ережелері.

Ойыншылардың құқықтары мен міндеттері. Ойыншылардың костюмі. Ойын ережелері. Сот терминологиясының негіздері.

7. Оқу орны мен жабдықтар.

Баскетбол жабдықтары. Түгендеу күтімі. Жаттығу орындарына арналған жабдықтар.

8. Жалпы және арнайы дене дайындығы.

Спортшының дамуы үшін жалпы дене жаттығуларының маңызы. Негізгі құралдардың сипаттамасы және олардың жоғары спорттық техникалық шеберлікке жетудегі маңызы. Практикалық сабақтар. Жұптық және топтық жаттығулар: қарсылықпен, тартумен. Гимнастикалық аппаратқа жаттығулар: іліну, тартылу, аралас іліну мен тоқтау, бұрылу және түсіру.

Жүгіру. Бір жерден дірілдеу басталады. 15 метрге дейінгі секциялар үшін максималды жылдамдықпен қайталанатын серпіліс. Көрнекі сигналға сәйкес бағытты өзгерте жүгіру. Әр түрлі бастапқы позициялардан басталады. 40м, 60м сегменттермен жүгіру. Кросс.

Секіру. Ілінген объектілермен сериялық секіру. Тереңдікке секіру, содан кейін секіру. Допты орнынан және қозғалыста қозғалатын нысанаға лақтыру.

Ашық ойындар: «Сальки арқасымен қалқанға», «Нөмірлерге қоңырау шалу», «Жүгірушілер», «Кім мықты».

9-10. Ойынның техникасы мен тактикасының негіздері.

Қозғалыстың, ұстаудың, берудің, дриблингтің, лақтырудың негізгі әдістерінің сипаттамасы. Спорттық шеберліктің өсуі үшін тактикалық дайындықтың маңызы. Тактика туралы түсінік. Техника мен тактиканың байланысы. Жеке және топтық тактикалық әрекеттер. Практикалық сабақтар. Оқудың екінші жылында алдыңғы жылы берілген материалды зерттеу жалғасады. Төменде студенттерді шабуыл техникасына үйретудің белгілі бір жылында таныстыру қажет жаңа материал берілген. Қозғалыс техникасы. Екі аяқты итеріп секіру. Бір аяқты серпіп секіру. Допты ұстау техникасы. Домалақ допты ұстау. Допты екі қолмен төменнен беру, екі қолмен еденнен көтерілу. Допты орнынан лақтыру бір қолмен иықтан, бір қолмен жоғары. Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен допты дриблинг, допты екінші қолға беру кезінде көтерілу биіктігінің өзгеруімен, кедергілердің контурымен қозғалыс бағытының өзгеруімен.

Қорғаныс техникасы. Допты игеру техникасы. Допты жұлып алу. Доп тебу. Допты ұстап алу. Шабуыл тактикасы. Жеке әрекеттер: допты ұшудың бағыты мен күшіне байланысты ұстау әдісін таңдау; қашықтыққа байланысты беру әдісін таңдау: алаңдағы жағдайға байланысты ұстау, беру, дриблинг, лақтырудың зерттелген

әдістерін қолдану. Топтық әрекеттер. Зерттелген топтық өзара әрекеттестікті қолдана отырып, топтық әрекеттерді ұйымдастыру. Қорғаныс тактикасы. Жеке әрекеттер: шабуылдаушының әрекеті мен орналасуына байланысты зерттелген қорғаныс позициялары мен қозғалыстарын қолдану; допты беру орны мен әдісін таңдау; допты алу үшін бос кеңістікке шығуға қарсылық, бір қорғаушының екі шабуылшыға қарсы әрекеті.

Топтық әрекеттер. Екі ойыншының әрекеті - шегіну. Топтық әрекеттер. Жеке қорғаныс жүйесі.

11. Бақылау ойындары мен жарыстар:

Жарыс ережелері. Бәсекелестік туралы ереже. Ойындар кестесі. Курсты тіркеу және конкурс нәтижесі. Практикалық жаттығулар: мониторинг стандарттарын жеткізу. Жарыстар.

12. Ойынға қондыру және оның өткізілуін талдау.

Студенттердің спорттық этиканы тәртіпке бағынуы, өз командасына деген сүйіспеншілігі мен адалдығы.

13. Байқауға қатысу.

Баскетбол және басқа спорт түрлерінен спорттық жарыстарға қатысу.

Курсты оқу нәтижелері бойынша білім беру нәтижелері

- оқушының жалпы мәдени дамуындағы дене шынықтырудың алатын орны туралы білім мен түсінік;

-дене мәдениетінің әлеуметтік-биологиялық негіздерін білу;

-өзін-өзі бақылау әдістері, әдістері мен таңдалған дене жаттығулар жүйесіне сәйкес дербес дене жаттығулары кезінде сабақтардың ерекшеліктерін білу;

- қасиеттерге тәрбиелеу: тәртіптілікке, еңбексүйгіштікке, мақсатқа жетудегі табандылыққа, ауыр жүктемелерге төзе білуге, өз мүмкіндіктерін шынайы бағалай білуге;

-салауатты өмір салтын қалыптастырудың, өзін-өзі реттеу мен өзін-өзі басқарудың заманауи құралдары мен әдістерін қолдана білу;

-төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру сияқты қасиеттерді дамыту.

-өмірлік дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру;

- жеке қасиеттерді қалыптастыру: нұсқауларға сәйкес ақпаратпен жұмыс жасай білу, білім мен дағдыларды кеңейтуге және тереңдетуге ұмтылу, өз жұмысын ұйымдастыра білу, қарым-қатынас дағдылары, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, жауапкершілік, бастамашылық.

Білім, білік және дағдыларды есепке алу үшін бақылау тесттері, жарыстар, жолдастық кездесулер нәтижелерді бағалау процедурасы ретінде қолданылады.

Оқу -әдістемелік қамтамасыз ету тізімі

1. Гомельский А.Я. Шеберлік құпиялары.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Баскетболдан зерттеу жұмыстарын жүргізу әдістері. М.: FiS, 1990.- 56с.
3. Ермаков В.А. Баскетбол ойнау техникасын үйрену. Әдістемелік нұсқаулар. Тула. 1992.-25-ші жылдар.
4. Львов Ю.Н. Баскетболдың шығу тарихы, дамуы және сипаттамасы. М.: 1990 ж.
5. Баскетбол ойынының ресми ережелері. 1998-2000 жж.
6. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1988 ж.
7. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1976 ж.
8. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1967 ж.
9. Спорттық ойындар / ред. Ю.М.Портных, М.: FiS, 1987.-180 жылдар.

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 19 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР


« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от 26.08.24 г

Руководитель МО 

**Спортивные игры: « Баскетбол »
6 « Б » класс**

**Учитель физкультуры:
Кайсанов Ислам Ербулатович**

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:
укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия.

Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

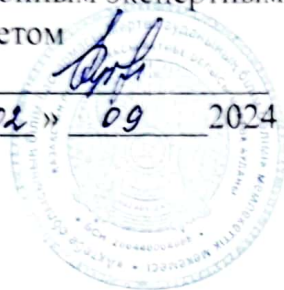
Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г



Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от 26.08.24г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
6 « В » класс

Учитель физкультуры:
Кайсанов Ислам Ербулатович

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения.
Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом..

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

«Бекітемін»
Аудандық сараптама кеңесі


« 02 » 09 2024г

«Бекітемін»
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов


« 29 » 08 2024г

«Келісемін»
Тәрбие ісінің менгерушісі


« 29 » 08 2024г

ӘБ қаралды
Хаттама № « 1 » 26.08.2024

ӘБ жетекшісі 

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
«Волейбол ойыны»
7 «А» сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

2024-2025 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кереңеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 1 рет.

45 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастырды.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастырды.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдаланады.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
 2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)
 3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
 4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
 5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы
- Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.
1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
 2. Сол тәсіл доппен
 3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
 4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
 5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
 6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
 7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
 8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)
 9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
 10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.

3. Допты астынан жерден қабылдау.

4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.

5. Жұппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2- допты лақтыру, 3- допты ұру)

2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай допты лақтыру

6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.

2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.

3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан
7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 6 дана

Секіртпе – 5 дана

Волейбол сеткасы – 1

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.
2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.
3. Оқушылардың сабақтан тыс спорт үйірмелеріне қатысу тізімін мектеп директор бұйрығымен бекітіледі.
4. Журналды анық, ұқыпты толтырылуы қажет.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

А.Г.Ариянц – Волейбол ФИС 1986

Ю.Н.Жещев – Волейбол ФИС 1986

С.Қасымбекова – Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»

М.Т.Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары

С.Қасымбекова, Д.Мырзамед дене тәрбиесі

С.Тайжанов, С.Қасымбекова, Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Бағдарламалар дене тәрбиесі. Алматы 2004ж

Л.В.Былова, И.М.Коротков. Қозғалыс ойындары М.ФИС 1982

Мектептегі волейбол. В.Л.Тульпо

Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл

Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл

«Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева

«Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева

Мартукская общеобразовательная средняя школа № 3

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г



Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
7 « Б » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом,

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

~~Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием.~~ Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробежание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

Мартукская общеобразовательная средняя школа № 3

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024 г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »
7 « В » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этики, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;
- знание социально-биологических основ физической культуры;
- знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
- воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

« Бекітемін »
Аудандық сарайға кенес

« 05 » 08 2024 г



« Бекітемін »
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов

« 29 » 08 2024 г



« Бекітемін »
Тәрбие ісінің меңгерушісі

« 29 » 08 2024 г



ӘБ қаралды
Хаттама « 1 » 26.08 2024 г
ӘБ жетекшісі

« 26.08 » 2024 г

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
« Баскетбол ойыны »
8 « А » сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Мешетов Д.Т

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Жұмыс бағдарламасы «Авторлық педагогикалық даму (бейімделу түрі)» 10-17 жас аралығындағы оқушыларға арналған «баскетбол» қосымша білім беру бағдарламасы «негізінде құрылған. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс белсенділігі әдістерін қолдана отырып, жалпы білім беретін мекеме оқушыларының қосымша дене тәрбиесі бағытын қамтамасыз етуге арналған. Қазіргі уақытта баскетбол спорт түрі ретінде Қазақстанда және әлемде кеңінен таралды. Соған қарамастан, баскетболдан спорт резервтерін дайындауда проблемалар бар. Біріншіден, біз қарапайым жалпы білім беретін және спорт мектептерінде жаппай баскетбол сыныбын көтеру туралы айтып отырмыз, өйткені дәл осы ортада таланттар туады, еліміздің ұлттық құрамаларының резерві тәрбиеленеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар, соның ішінде баскетбол - баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, баланың физикалық және психикалық қасиеттерін дамытудың тамаша құралы. Әрекеттің күрделі шарттары мен эмоционалды көтерілу моторлық аппараттың резервтерін жұмылдыруды жеңілдетеді.

Бұл жағдайда баскетболдың жасөспірім миының өсуі мен дамуына әсері өте маңызды. Ойын кезіндегі әр түрлі әсерлер жүйке жасушаларының жетілуін және олардың арасындағы өзара байланысты ынталандырады, жүйке жүйесінің тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерінің көрінуіне ықпал етеді. Баскетболда ойын жағдайы үнемі өзгеріп отырады. Сіз белгілі бір бағдарламаларға емес, жағдайға байланысты әрекет етуіңіз керек. Бұл жағдайда ми қызметінің негізгі формасы - стандартты дағдыларды дамыту емес, шығармашылық әрекет - жағдайды тез бағалау, тактикалық есептерді шешу, әрекет ету әрекеттерін таңдау.

Ойынның күрделі техникасын үйрену бастапқы кезеңде доппен жұмыс жасаудың қарапайым дағдыларын алуға негізделген. Арнайы таңдалған ойын жаттығулары үйлестіру қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді: кеңістікке бағдарлану, реакциялардың жылдамдығы мен қозғалыс әрекеттерін қайта құру, дифференциацияның дәлдігі, қозғалыстардың кеңістіктік, күштік және уақыттық параметрлерін жаңғырту және бағалау, қозғалыстарды үйлестіру мүмкіндігі. интегралды комбинациялар. Соған қарамастан, мұндай жұмыстарды жүзеге асыру кезінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің барлық формаларының бірлігіне назар аудару қажет: дене тәрбиесі сабағы, оқу күніндегі іс - шаралар, спорттық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері.

Бағдарламаның мақсаты:

Баскетбол дағдыларын дамыту үшін баратындардың дене мәдениетін қалыптастыру.

Тапсырмалар:

Тәрбиелік:

-бағдарламада көзделген дағдылар мен дағдыларды оқыту және жетілдіру;

- жана қозғалыс қимылдарын үйрету, дене дайындығы нормаларын, сонымен қатар спорттық классификация талаптарын орындауға дайындау (баскетболда);

- жеке физикалық жетілдіру мақсатында өз бетінше жаттығуға білім мен дағдыларды меңгеру;

-спорт нұсқаушылары мен төрешілерге білім, білік және дағдыларды қалыптастыру;

-гигиена мен медицина саласындағы білімді, дене тәрбиесі мен спорт бойынша қажетті түсініктер мен теориялық ақпаратты алу.

Тәрбиелік:

-карым -катынас пен ұжымдық өзара әрекеттестіктің жағымды психологиясын қалыптастыру;

-спорттың қажеттілігін, жеке салауатты өмір салтының негізін қалыптастыру.

Дамуда:

-«баскетбол» бөлімінен қозғалыс әрекеттерін меңгеруге байланысты қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі;

-баскетбол ойнауға қажетті қасиеттерді дамыту (жылдамдық, икемділік, ептілік, үйлестіру).

Оқыту әдістері мен формалары.

Оқыту мен тәрбие жұмысының үлкен мүмкіндіктері мұғалім мен оқушының бірлескен іс - әрекеті принципіне қойылған. Баскетболмен айналысатындардың қызығушылығын арттыру және білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру мәселелерін табысты шешу үшін бұл сабақтарды өткізудің әр түрлі формалары мен әдістерін қолдану ұсынылады.

~~Вербальды әдістер: Оқушыларға зерттелетін қозғалыс туралы алдын ала түсінік беру.~~

Осы мақсатта мұғалім пайдаланады: түсіндіру, әңгіме, ескерту, командалар, нұсқаулар.

Көрнекі әдістер: негізінен жаттығулар, көрнекі құралдар, бейнероликтер көрсету түрінде қолданылады. Бұл әдістер оқушыларда зерттеліп жатқан әрекеттер туралы нақты ойлар қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық әдістер:

-жаттығу әдісі;

- ойын;

-бәсекеге қабілетті;

-тізбекті жаттықтыру.

Олардың ішіндегі негізгісі - қозғалыстарды бірнеше рет қайталауды қамтитын жаттығу әдісі.

Жаттығулар екі әдіспен оқытылады:

- тұтастай алғанда, бөліктерде.

Оқушылар ойын дағдыларын алғаннан кейін ойын және бәсекелестік әдістері қолданылады. Тізбектегі оқыту әдістері арнайы дайындалған жерлерде (станцияларда) тапсырмаларды орындауды қарастырады. Жаттығулар тыңдаушылардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып таңдалады.

Оқыту формалары: жеке, фронтальды, топтық, саптық.

Сабақтар аптасына бір рет 1 сағаттан өткізіледі. Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, студенттердің бақылау стандарттарын орындауы, жарыстарға қатысуы қарастырылған.

Баскетбол ойынының негізгі көрсеткіші - оқушылардың дайындық деңгейіне, физикалық дамудың сандық көрсеткіштерімен, физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындығымен көрсетілген бағдарламалық талаптардың орындалуы.

Дайындық топтарындағы жұмыстың негізгі принципі - әмбебаптық. Осы тренинг негізінде келесі нақты міндеттер қойылады:

денсаулықты нығайту және дұрыс дене дамуы мен жан -жақты дене дайындығын нығайту, тірек -қимыл жүйесін нығайту, жылдамдықты, икемділік пен ептілікті дамыту; тұру мен қозғалу, допты ұстап алу және беру, допты дриблинг, допты лақтыру техникасын үйрету; баскетболға деген қызығушылықты ояту,

бақылау стандарттарын дайындау және енгізу.

Көрсетілген міндеттерге сәйкес оқу уақыты жылдық және ағымдағы жоспарлауды әзірлеудегі оқыту түрлері бойынша бөлінеді. Бұл топ физикалық және техникалық дайындыққа бағытталған.

Оқу бағдарламасын жақсы енгізу үшін курс жетекшісінің студенттермен бірге жасаған жоспары бойынша бөлімдегі оқу сабақтарын күнделікті дербес тапсырмаларды орындаумен ұштастыру қажет.

Сабақтың ұзақтығы олардың қарқындылығымен анықталады. Оқу уақытының нормативті көлемінің орындалуына жаттығу уақыты мен баскетболдағы бәсекелестікке жұмсалатын уақытты қосу арқылы қол жеткізіледі. Бағдарлама мазмұнына спорттық жаттығулардың келесі түрлері кіреді: теориялық, физикалық, техникалық және тактикалық. Бұл ретте баскетболшының ТФП жаттығуларына және тактикалық -техникалық әрекеттерге көп көңіл бөлінеді.

Теориялық дайындық баскетболдың тарихы мен қазіргі дамуы, баскетбол жарыстарының ережелері, қауіпсіздік шаралары, сонымен қатар гигиеналық талаптарға байланысты мәселелерді қамтиды.

Дене тәрбиесі жалпы және арнайы жаттығулар болып бөлінеді.

Техникалық дайындыққа доппен және допсыз жаттығулар кіреді. Доппен жаттығуларға допты беру, қабылдау, дриблинг және сақина айналасында лақтыру кіреді. Тактикалық әрекеттер ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерін (жеке және командалық) қамтиды.

Сыныпта оқушылар ойынға төрелік ету дағдысын меңгеруі керек. Осы мақсатта әр сабаққа мұғалімнің көмекшілері тағайындалады, олар ойын техникасы мен тактикасын үйрету мен жетілдіру үшін жаттығулар өткізеді. Бұл жаттығудың міндеті - жаттығу командаларын, жаттығуларды өткізу әдістемесін және сабақтардың жекелеген бөліктерін үйрету. Оқу -жаттығу ойындарына төрелік етуді оқушылардың өздері жүргізуі керек. Әр студент ойын минуттарын сақтай білуі, жарыстарға қатысуға өтінім дайындауы, жарыстар кестесін құра алуы тиіс.

Тақырыптық жоспарды іске асыру жалпы білім беретін мектептің оқу базасына (спорт залы, спорт алаңы) арналған.

Сабақтар үшін сізге келесі құрал -жабдықтар мен инвентарь қажет:

Сақиналары бар қалқандар - 2 жиынтық.

1. Инсультке арналған тіректер
2. Гимнастикалық қабырға
3. Гимнастикалық орындықтар
4. Гимнастика төсеніштері
5. Арқанмен секіру
6. Әр түрлі салмақта толтырылған шарлар.
7. Гантельдер.
8. Баскетбол

Курстың бөлімдері мен тақырыптарының мазмұны

1. Қазақстандағы дене мәдениеті мен спорт.

Дене шынықтыру ұжымы - дене шынықтыру қозғалысының негізгі буыны. Дене шынықтыру ұжымдарының жұмысын ұйымдастыру, міндеттері мен мазмұны.

2. Қазақстанда баскетболдың дамуына қысқаша шолу.

Даму тарихы.

3. Адам ағзасының құрылысы мен қызметтері туралы мәліметтер.

Адамның жүрек - тамыр жүйесі және оның қызметі туралы негізгі мәліметтер. Тыныс алу және газ алмасу. Ағзаның тіршілік әрекеті үшін тыныс алудың маңызы.

4. Қатысушылардың денесіне дене жаттығуларының әсері.

Бұлшықет массасы мен бұындардың қозғалғыштығына жаттығулардың әсері. Жаттығудың тыныс алу жүйесіне әсері. Баскетбол ойнағанда тыныс алу.

5. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау.

Баскетболмен айналысатындарға қойылатын жалпы гигиеналық талаптар, оның ерекшеліктерін ескере отырып. Спорттық шараларды ескере отырып, күнделікті режим мен тамақтану.

6. Баскетбол ойынының ережелері.

Ойыншылардың құқықтары мен міндеттері. Ойыншылардың костюмі. Ойын ережелері. Сот терминологиясының негіздері.

7. Оқу орны мен жабдықтар.

Баскетбол жабдықтары. Түгендеу күтімі. Жаттығу орындарына арналған жабдықтар.

8. Жалпы және арнайы дене дайындығы.

Спортшының дамуы үшін жалпы дене жаттығуларының маңызы. Негізгі құралдардың сипаттамасы және олардың жоғары спорттық техникалық шеберлікке жетудегі маңызы. Практикалық сабақтар. Жұптық және топтық жаттығулар: қарсылықпен, тартумен. Гимнастикалық аппаратқа жаттығулар: іліну, тартылу, аралас іліну мен тоқтау, бұрылу және түсіру.

Жүгіру. Бір жерден дірілдеу басталады. 15 метрге дейінгі секциялар үшін максималды жылдамдықпен қайталанатын серпіліс. Көрнекі сигналға сәйкес бағытты өзгерте жүгіру. Әр түрлі бастапқы позициялардан басталады. 40м, 60м сегменттермен жүгіру. Кросс.

Секіру. Ілінген объектілермен сериялық секіру. Тереңдікке секіру, содан кейін секіру. Допты орнынан және қозғалыста қозғалатын нысанаға лақтыру.

Ашық ойындар: «Сальки арқасымен қалқанға», «Нөмірлерге қоңырау шалу», «Жүгірушілер», «Кім мықты».

9-10. Ойынның техникасы мен тактикасының негіздері.

Қозғалыстың, ұстаудың, берудің, дриблингтің, лақтырудың негізгі әдістерінің сипаттамасы. Спорттық шеберліктің өсуі үшін тактикалық дайындықтың маңызы. Тактика туралы түсінік. Техника мен тактиканың байланысы. Жеке және топтық тактикалық әрекеттер. Практикалық сабақтар. Оқудың екінші жылында алдыңғы жылы берілген материалды зерттеу жалғасады. Төменде студенттерді шабуыл техникасына үйретудің белгілі бір жылында таныстыру қажет жаңа материал берілген. Қозғалыс техникасы. Екі аяқты итеріп секіру. Бір аяқты серпіп секіру. Допты ұстау техникасы. Домалақ допты ұстау. Допты екі қолмен төменнен беру, екі қолмен еденнен көтерілу. Допты орнынан лақтыру бір қолмен иықтан, бір қолмен жоғары. Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен допты дриблинг, допты екінші қолға беру кезінде көтерілу биіктігінің өзгеруімен, кедергілердің контурымен қозғалыс бағытының өзгеруімен.

Қорғаныс техникасы. Допты игеру техникасы. Допты жұлып алу. Доп тебу. Допты ұстап алу. Шабуыл тактикасы. Жеке әрекеттер: допты ұшудың бағыты мен күшіне байланысты ұстау әдісін таңдау; қашықтыққа байланысты беру әдісін таңдау: алаңдағы жағдайға байланысты ұстау, беру, дриблинг, лақтырудың зерттелген

әдістерін қолдану. Топтық әрекеттер. Зерттелген топтық өзара әрекеттестікті қолдана отырып, топтық әрекеттерді ұйымдастыру. Қорғаныс тактикасы. Жеке әрекеттер: шабуылдаушының әрекеті мен орналасуына байланысты зерттелген қорғаныс позициялары мен қозғалыстарын қолдану; допты беру орны мен әдісін тандау: допты алу үшін бос кеңістікке шығуға қарсылық, бір қорғаушының екі шабуылшыға қарсы әрекеті.

Топтық әрекеттер. Екі ойыншының әрекеті - шегіну. Топтық әрекеттер. Жеке қорғаныс жүйесі.

11. Бақылау ойындары мен жарыстар:

Жарыс ережелері. Бәсекелестік туралы ереже. Ойындар кестесі. Курсты тіркеу және конкурс нәтижесі. Практикалық жаттығулар: мониторинг стандарттарын жеткізу. Жарыстар.

12. Ойынға қондыру және оның өткізілуін талдау.

Студенттердің спорттық этиканы тәртіпке бағынуы, өз командасына деген сүйіспеншілігі мен адалдығы.

13. Байқауға қатысу.

Баскетбол және басқа спорт түрлерінен спорттық жарыстарға қатысу.

Курсты оқу нәтижелері бойынша білім беру нәтижелері

- оқушының жалпы мәдени дамуындағы дене шынықтырудың алатын орны туралы білім мен түсінік;

-дене мәдениетінің әлеуметтік-биологиялық негіздерін білу;

-өзін-өзі бақылау әдістері, әдістері мен таңдалған дене жаттығулар жүйесіне сәйкес дербес дене жаттығулары кезінде сабақтардың ерекшеліктерін білу;

- қасиеттерге тәрбиелеу: тәртіптілікке, еңбексүйгіштікке, мақсатқа жетудегі табандылыққа, ауыр жүктемелерге төзе білуге; өз мүмкіндіктерін шынайы бағалай білуге;

-салауатты өмір салтын қалыптастырудың, өзін-өзі реттеу мен өзін-өзі басқарудың заманауи құралдары мен әдістерін қолдана білу;

-төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру сияқты қасиеттерді дамыту.

-өмірлік дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру;

- жеке қасиеттерді қалыптастыру: нұсқауларға сәйкес ақпаратпен жұмыс жасай білу, білім мен дағдыларды кеңейтуге және тереңдетуге ұмтылу, өз жұмысын ұйымдастыра білу, қарым-қатынас дағдылары, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, жауапкершілік, бастамашылық.

Білім, білік және дағдыларды есепке алу үшін бақылау тесттері, жарыстар, жолдастық кездесулер нәтижелерді бағалау процедурасы ретінде қолданылады.

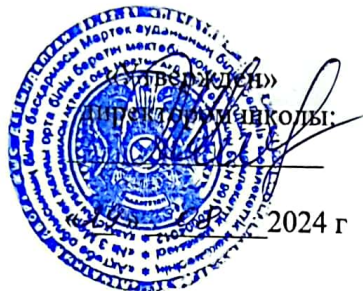
Оқу -әдістемелік қамтамасыз ету тізімі

1. Гомельский А.Я. Шеберлік құпиялары.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Баскетболдан зерттеу жұмыстарын жүргізу әдістері. М.: ФиС, 1990.- 56с.
3. Ермаков В.А. Баскетбол ойнау техникасын үйрену. Әдістемелік нұсқаулар. Тула. 1992.-25-ші жылдар.
4. Львов Ю.Н. Баскетболдың шығу тарихы, дамуы және сипаттамасы. М.: 1990 ж.
5. Баскетбол ойынының ресми ережелері. 1998-2000 жж.
6. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1988 ж.
7. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1976 ж.
8. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1967 ж.
9. Спорттық ойындар / ред. Ю.М.Портных, М.: ФиС, 1987.-180 жылдар.

Мартукская общеобразовательная средняя школа №3



Согласовано
заседанием методическим советом:



«29» 08 2024 г.

Согласовано
зам директора ВР:

«29» 08 2024 г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от «26» 08 2024 г.

Руководитель МО

[Signature]

**Спортивная игра: « Баскетбол »
8 « Б » класс**

Учитель физкультуры: Аргатюк А.А

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток, и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом,

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике, дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника;
- знание социально-биологических основ физической культуры;
- знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
- воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: ФиС, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

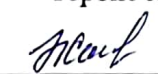
«Бекітемін»
Аудандық сараптама кеңесі


« 02 » 09 2024г

«Бекітемін»
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов


« 29 » 08 2024г

«Келісемін»
Тәрбие ісінің менгерушісі


« 29 » 08 2024г

ӘБ қаралды
Хаттама № « 1 » 26.08.2024

ӘБ жетекшісі 

Дене шынықтыру
Спорттық ойындар:
«Волейбол ойыны»
9 «А» сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

2024-2025 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 1 рет.

45 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастырды.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастырды.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдаланады.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі

2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)

3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)

4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау

5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы

2. Сол тәсіл доппен

3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі

4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау

5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м

6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.

7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау

8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)

9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру

10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.

3. Допты астынан жерден қабылдау.

4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.

5. Жұппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2- допты лақтыру, 3- допты ұру)

2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай допты лақтыру

6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.

2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.

3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан
7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 6 дана

Секіртпе – 5 дана

Волейбол сеткасы – 1

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

- Елбасымыздың « Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру .

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.

2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.

Пайдаланган әдебиеттер тізімі

А.Г.Ариянц – Волейбол ФИС 1986

Ю.Н.Жещев – Волейбол ФИС 1986

С.Қасымбекова – Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»

М.Т.Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары

С.Қасымбекова, Д.Мырзамед дене тәрбиесі

С.Тайжанов, С.Қасымбекова, Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Бағдарламалар дене тәрбиесі. Алматы 2004ж

Л.В.Былова, И.М.Коротков. Қозғалыс ойындары М.ФИС 1982

Мектептегі волейбол. В.Л.Тульпо

Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл

Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл

«Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева

«Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024

« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР

« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от 26.08.24г

Руководитель МО

Спортивные игры: « Волейбол »
9 « В » класс

Учитель физкультуры:
Бегалин Мирас Буртебаевич

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка

Спортивные игры «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в спортивной игрой рассчитаны на учащихся 9 В класса и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся один час в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

• Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М -«Физкультура и спорт» 1979 г. А.Г. Фурманов Волейбол в школе ,1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры VIII-XI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г. \$Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005,
- С.Тайжанов и Касымбекова С.И. Учебно-методическое издание «Физическое воспитание»2004 г.,
- Касымбекова С.И. Методические рекомендации по физической культуре 9 класс 2005 г.

Мартукская общеобразовательная средняя школа № 3

« Утвержден »
районным экспертным
советом

« 02 » 09 2024 г



« Утвержден »
директором школы

« 29 » 08 2024 г

Согласованно
зам директора ВР


« 29 » 08 2024 г

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от « 26 » 08 2024 г

Руководитель МО 

Спортивные игры: « Баскетбол »
9 « Б » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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 реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации(по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развитие качеств необходимых для игры в баскетбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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. Методы 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

Содержание разделов и тем курса

1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком

одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике; дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Образовательные результаты по итогам изучения курса

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;
- знание социально-биологических основ физической культуры;
- знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
- воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.