

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ ЯДЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Утверждаю
Директор ОГАОУ
«Лицей ядерных технологий»
_____ И.В. Астраханцева
Приказ №72 –ОД от «29» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ
9-10 КЛАСС»**

Возраст: **15-16 лет**
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Программу разработал:
Учитель: Витрук О.А.

Реализует программу:
Учитель - Витрук О.А.
Учитель - Витрук А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании
МО учителей физической культуры, ОБЖ,
технологии, ИЗО
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

Руководитель МО: _____ Витрук О.А. .

Согласовано

Заместитель директора по ВР

_____ Шерина С.В.
«29» августа 2023 г.

Димитровград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы
Варианты реализации программы и формы проведения занятий
Взаимосвязь с программой воспитания
Особенности работы педагога по программе

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний.
Ловля мяча.
Броски мяча
Отбор мяча
Тактика игры
Двусторонняя учебная игра

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты
Метапредметные результаты
Предметные результаты

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для 9-10 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол».

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности обучающихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013 г.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 год обучения, количество часов по программе 144 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю. По 2 академических часа. (1 академический час – 40 минут).

Взаимосвязь с программой воспитания

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Особенности работы педагога по программе

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения 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. В возрасте 13-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча.

двумя руками на уровне груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске
Отвлекающие приемы (финты)
Финты без мяча
Финты с мячом
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Сочетание приемов без броска мяча в кольцо
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите
Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
Игры, развивающие физические способности
Физическая подготовка
Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,
выносливости, гибкости
Судейская практика
Судейство игры в баскетбол

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся *должны*:

- знать значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;

жесты баскетбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, судейство школьных соревнований.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5-6 КЛАССЫ**

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу		8
2	Основы знаний	В процессе занятий	
3	Передвижения и остановки без мяча		10
4	Ловля мяча		10
5	Передача мяча		10
6	Ведение мяча		20
7	Броски мяча		10
8	Отбор мяча		10
9	Отвлекающие приемы (финты)		15
10	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		15
11	Тактика игры		36
12	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий	
13	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий	
14	Судейская практика		5
15	Всего:		144

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 классы

№ уро ка	Дата		Тема урока	Кол- во часо в	Вид контроля	Примечание
	план	факт				
1.			Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	8		Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
2.			Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) Игра в баскетбол.	10		Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
3.			Ловля мяча: • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) Игра в баскетбол.	11		Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
4.			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча двумя руками сверху. Игра в баскетбол.	10		
5.			Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) Ведение мяча с изменением скорости передвижения Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом на другую руку Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра в баскетбол	13		Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
6.			Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	13		Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать

			Штрафной бросок			технику и результативность бросков мяча в корзину.
7.			Выбивание мяча из рук соперника, Выбивание мяча при ведении Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске Игра в баскетбол	13		Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности
8.			Финты без мяча Финты с мячом	13		Применять отвлекающие маневры в игре.
9.			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо Игра в баскетбол	12		Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.
10.			Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») Двусторонняя учебная игра	13		Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
11.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности Двусторонняя игра	12		Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола
12.			Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Двусторонняя игра	10		Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
13.			Судейство игры в баскетбол	5		Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.
ИТОГО				144		

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Щиты с кольцами
 - 2 Стойки для обводки
 3. Гимнастическая стенка
 4. Гимнастическая скамейка
 5. Скакалки
 6. Гимнастические маты
 7. Мячи баскетбольные
 8. Гантели различной массы
 9. Насос ручной со штуцером.
- Дополнительные обобщающие материалы

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя:

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010;
- Баландин Г.А. Лях В.И., Зданевич А.А.- Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н.;
- Назарова, Т.Н. Казакова. – М спорт, 2007. Ковалько В.И.
- Индивидуальная тренировка;
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009;
- Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин;
- Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
- Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год, пособия по
- внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

Интернет – ресурсы

- Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
- <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
- [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
- <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
- <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
- Скиндера Алекс андра Васильевича.
- информации по методике подготовки баскетболистов.
- <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.