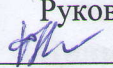
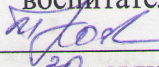
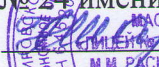


Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 24 ИМЕНИ М.М. РАСКОВОЙ»

<p>Рассмотрено Руководитель ШМО  Федорина А.А.. Протокол от «<u>30</u>» августа 2023 года № <u>1</u></p>	<p>Согласовано Заместитель директора по воспитательной работе  /Костина И.Н. «<u>30</u>» августа 2023 года</p>	<p>Утверждаю Директор МАОУ «Лицей № 24 имени М.М. Расковой»  Е.Ю. Шарга Приказ от <u>01.09.2023</u> № <u>312</u></p>
--	--	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

направление: спортивно-оздоровительное
9 класс

Учитель физической культуры
Ивенский Андрей
Александрович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 года
протокол № 1

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, на основе программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2011 год. Вариативная часть баскетбол, 9 класс.

Количество занятий-68 часов, при 2-х занятиях в неделю, продолжительностью 1 час.

Цели:

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

Задачи:

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

Содержание программы

Теория

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после

ведения. Добивание мяча после отскока от мяча. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

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

Общefизическая подготовка

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

Соревнования

Принять участие в школьных и районных соревнованиях.

Личностные результаты

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
получат возможность
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Мои занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю. Теорию проходим в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, 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 упражнения;
- 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 метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН

№ п/п	тема	дата	
		план	факт
1.	История баскетбола	4.09.2023	
2.	Повороты без мяча и с мячом	6.09	
3.	Стойки игрока, перемещение в стойке	11.09	
4.	Низкая, средняя высокая	13.09	
5.	Остановки двумя шагами и прыжком	18.09	
6.	Различная скорость передвижения	20.09	
7.	Ловля и передача мяча	25.09	
8.	Ловля на месте и в движении	27.09	
9.	Ловля высоко летящего мяча	2.10	
10.	Ловля низколетящего мяча	4.10	
11.	Ведение правой, левой рукой	9.10	
12.	Чередование дриблинга с остановкой	11.10	
13.	Ведение с разной высотой отскока	16.10	
14.	Координация мяча при движении	18.10	
15.	Ведение с активным сопротивлением защитника	23.10	
16.	Дриблинг со сменой рук	25.10	
17.	Ловля мяча после отскока	8.11	
18.	Работа под щитом	13.11	
19.	Передача мяча от плеча, от груди	15.11	
20.	На месте и в движении	20.11	
21.	Скрытые передачи	22.11	
22.	На месте и в движении	27.11	
23.	Передачи со сменой мест в движении	29.11	
24.	Работа с мячом ко координатам	4.12	
25.	Ведение с активным сопротивлением защитника	6.12	
26.	Защитные действия	11.12	
27.	Броски одной рукой от плеча на месте	13.12	
28.	Передачи на разной высоте	18.12	
29.	Броски одной рукой от плеча в движении	20.12	
30.	Высота передачи, варианты	25.12	
31.	Передачи после остановки	27.12	
32.	Работа под щитом соперника	8.01.2024	
33.	Броски после ведения и два шага	10.01	
34.	Работа в трехсекундной зоне	15.01	
35.	Броски после ловли и движения	17.01	
36.	Атака через центр поля	22.01	
37.	Броски со средней дистанции	24.01	
38.	Броски с места и в прыжке	29.01	
39.	Штрафной бросок	31.01	
40.	Отработка траектории броска	5.02	
41.	Бросок снизу кистью	7.02	
42.	Броски от щита	12.02	
43.	Подбор отскочившего мяча	14.02	
44.	Комбинационные действия в атаке	19.02	

45.	Подбор на месте и в прыжке	21.02	
46.	Подбор с сопротивлением защитника	26.02	
47.	Бросок полукрюком, крюком	28.02	
48.	Активное сопротивление защитника	4.03	
49.	Комбинации элементов	6.03	
50.	Действия в нападении	11.03	
51.	Позиционное нападение 2*2, 3*3	13.03	
52.	Действия в атаке	18.03	
53.	Нападение быстрым прорывом 1*0, 2*1, 3*2	20.03	
54.	Комбинационные действия	25.03	
55.	Взаимодействие двух игроков	27.03	
56.	Игра в защите	3.04	
57.	Позиционная игра	8.04	
58.	Удержание мяча в средней зоне	10.04	
59.	Зонная защита	15.04	
60.	Работа в трехсекундном секторе	17.04	
61.	Двусторонняя игра	22.04	
62.	Повторение правил игры	24.04	
63.	Перехват мяча	6.05	
64.	На месте и в движении	8.05	
65.	Учебно-тренировочные игры с заданием	13.05	
66.	Гигиена спортсмена	15.05	
67.	Учебно-тренировочные игры с заданием	20.05	
68.	Оказание доврачебной помощи	22.05	