

СОГЛАСОВАНО
протокол методического совета
от 27.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СОШ №17
от 30.08.2018 г. № 127-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по баскетболу
(срок реализации – 1 год, 102 часа)

Составитель программы:
Шух К.Ю.
учитель физической культуры

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы оцениваются по трём базовым уровням:

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, в оздоровительном лагере;
- 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы организации: командные действия, технико-тактические действия, тактические игры, спортивная игра.

Содержание	Виды деятельности
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История баскетбола. Правила поведения на занятиях. Знакомство с тактикой игры.	Теоретическое занятие.
Разучивание направления, характера перемещений. Стойка игрока. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах, тройках, со сменой мест. Передача мяча с отскоком от пола, одной рукой от плеча, одной рукой снизу.	Технико-тактические действия.
Упражнения для овладения техническими приемами игры. Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте, в кольцо после ловли, после ведения, с заданных точек, с заданных точек, после ведения с двух шагов, одной рукой от плеча с места, одной рукой от плеча после ловли, одной рукой от плеча после ведения. Штрафной бросок. Бросок одной рукой сверху на месте, одной рукой сверху в движении. Бросок «крюком», от головы в прыжке. Разыгрывание спорного мяча. Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Выбивание мяча сзади. Добивание мяча в нападении. Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Жонглирование мячом.	Технико-тактические действия.
Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков-партнёров. Освоение структуры движения. Использование в игре технического потенциала, тактической подготовленности. Ведение спортивной игры. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом правой и левой рукой, с изменением направления и скорости движения, с изменением высоты отскока шагом и бегом. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча, со встречным ведением мяча. Командная защита. Зонная защита. Смешанная защита. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Противодействие быстрому прорыву. Защита вблизи корзины, при вбрасывании мяча. Нападение против личной защиты. Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Судейство.	Командные действия, тактические игры.
Учебная игра. Товарищеская встреча. Соревнования по баскетболу.	Спортивная игра.

3. Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие	1 ч.		1 ч.

1.	Инструктаж по технике безопасности. История баскетбола. Правила поведения на занятиях.	1 ч.		1 ч.
Разучивание направления, характера перемещений			8 ч.	8 ч.
2.	Стойка игрока. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах, тройках, со сменой мест. Передача мяча с отскоком от пола, одной рукой от плеча, одной рукой снизу.		8 ч.	8 ч.
Упражнения для овладения техническими приемами игры			18 ч.	18 ч.
3.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте, в кольцо после ловли, после ведения, с заданных точек, с заданных точек, после ведения с двух шагов, одной рукой от плеча с места, одной рукой от плеча после ловли, одной рукой от плеча после ведения.		3 ч.	3 ч.
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой сверху на месте, одной рукой сверху в движении. Бросок «крюком», от головы в прыжке.		3 ч.	3 ч.
5.	Разыгрывание спорного мяча. Индивидуальная защита.		3 ч.	3 ч.
6.	Подбор мяча в защите. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Выбивание мяча сзади.		3 ч.	3 ч.
7.	Добивание мяча в нападении. Перехваты мяча.		3 ч.	3 ч.
8.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Жонглирование мячом.		3 ч.	3 ч.
Групповые действия игроков			60 ч.	60 ч.
9.	Взаимодействие игроков-партнёров.		3 ч.	3 ч.
10.	Освоение структуры движения.		3 ч.	3 ч.
11.	Использование в игре технического потенциала, тактической подготовленности.		3 ч.	3 ч.
12.	Ведение спортивной игры.		3 ч.	3 ч.
13.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.		3 ч.	3 ч.

14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом правой и левой рукой, с изменением направления и скорости движения, с изменением высоты отскока шагом и бегом.		3 ч.	3 ч.
15.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.		3 ч.	3 ч.
16.	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча, со встречным ведением мяча.		3 ч.	3 ч.
17.	Командная защита.		3 ч.	3 ч.
18.	Зонная защита.		3 ч.	3 ч.
19.	Смешанная защита.		3 ч.	3 ч.
20.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.		3 ч.	3 ч.
21.	Противодействие быстрому прорыву		3 ч.	3 ч.
22.	Защита вблизи корзины, при вбрасывании мяча.		3 ч.	3 ч.
23.	Нападение против личной защиты.		3 ч.	3 ч.
24.	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.		3 ч.	3 ч.
25.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Отвлекающие действия.		3 ч.	3 ч.
26.	Финт на бросок – проход к щиту.		3 ч.	3 ч.
27.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		3 ч.	3 ч.
28.	Судейство.		3 ч.	3 ч.
Учебная игра			15 ч.	15 ч.
29.	Товарищеская встреча.		10 ч.	10 ч.
30.	Соревнования по баскетболу.		5 ч.	5 ч.

4. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

№	Наименование	Количество/шт.
1.	мячи баскетбольные	10
2.	Баскетбольная площадка	1
3.	Баскетбольные щиты	2