

Приложение
основной общеобразовательной программе
основного общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №4»
Утверждена приказом №214/1/ОД от 30.08.2017

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
 - Содействие правильному физическому развитию;
 - Приобретение необходимых теоретических знаний;
 - Овладение основными приемами техники и тактики игры;
 - Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
 - Привитие ученикам организаторских навыков;
 - Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование занятий курса

№	Тема	Формы и виды деятельности	Кол-во часов
1	История баскетбола	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
5	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	1
6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	1

7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	1
8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	1
9	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	1
10	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	1
11	Правила соревнований	Правила игры в баскетбол Учебная игра	1
12	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра	1
13	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра	1
14	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	1
15	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	1
16	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	1
17	Участие в соревнованиях	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
18	Участие в соревнованиях	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
19	Участие в соревнованиях	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
20	Участие в соревнованиях	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
21	Участие в соревнованиях	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
22	Развитие двигательных качеств	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1
23	Развитие двигательных качеств	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1
24	Развитие двигательных качеств	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1
25	Развитие двигательных качеств	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных	1

		положений.Пробегание отрезков 40,60 м.кросс 1000 м. Учебная игра	
26	Техника передвижений ведения,передач,бросков	Остановка двумя шагами и прыжком.Ведение мяча с разной высотой отскока.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1
27	Техника передвижений ведения,передач,бросков	Остановка двумя шагами и прыжком.Ведение мяча с разной высотой отскока.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	1
28	Техника передвижений ведения,передач,бросков	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1
29	Техника передвижений ведения,передач,бросков	Остановка двумя шагами и прыжком.Ведение мяча с разной высотой отскока.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	1
30	Техника передвижений ведения,передач,бросков	Остановка двумя шагами и прыжком.Ведение мяча с разной высотой отскока.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1
31	Передача мяча	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в тройках.Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	1
32	Передача мяча	Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в тройках.Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	1
33	Передача мяча	Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча одной рукой от плеча,двумя руками от груди,с отскоком от пола в тройках.Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	1
34	Развитие двигательных качеств	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	1