

Управление образования Администрации Сысертского городского округа
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МАОУ СОШ № 3

 (Варшнина Ю.В.)
от «11» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3
(Титова М.Н.)

Приказ № 52/д-ВР
от «11» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»

Для реализации Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России № 1897 от 17.12.2010 г.

Количество часов: 68
Возраст детей: 13-16 лет
Срок реализации: 1 года

Результаты освоения программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут **знать:**

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Помимо овладения воспитательных результатов, учащиеся достигают личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты изучения данного элективного курса:

- 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.

Содержание курса

Тема 1. Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Подготовка спортсмена. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, 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).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений, развития скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и развития ловкости баскетболиста.

Тема 4. Техническая подготовка. 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, в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения, в один

или два шага после ускорения. Повороты на месте и в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения; действий атаки против игрока защиты.

Тема 5. Ловля и передача мяча

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

Тема 6. Ведение мяча

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

Тема 7. Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит 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.

Тема 8. Тактическая подготовка

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

Тематическое планирование

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Формы организации занятий	Формы контроля
	1. Теоретическая подготовка	5		
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		

2.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1		
3.	Физическая подготовка баскетболиста.	1		
4.	Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста.	1		
5.	Соревновательная деятельность баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу.	1		
6.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2		
	2. Общая физическая подготовка	10		
7.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	2		
8.	Подвижные игры.	2		
9.	Эстафеты.	2		
10.	Полосы препятствий.	2		
11.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	2		
	3. Специальная физическая подготовка	8		
12.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	2		
13.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	2		

14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	2		
15.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	2		
	4. Техническая подготовка. Упражнения без мяча	10		
16.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	1		
17.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком	1		
18.	Передвижение правым – левым боком.	1		
19.	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		
20.	Остановка прыжком после ускорения	1		
21.	Остановка в один шаг после ускорения.	1		
22.	Остановка в два шага после ускорения.	1		
23.	Повороты на месте.	1		
24.	Повороты в движении.	1		
25.	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1		
	5. Ловля и передача мяча	10		
26.	Двумя руками от груди, стоя на месте.	1		
27.	Двумя руками от груди с шагом вперед.	1		
28.	Двумя руками от груди в движении.	1		
29.	Передача одной рукой от плеча.	1		

30.	Передача одной рукой с шагом вперед.	1		
31.	Передача одной рукой с отскоком от пола.	1		
32.	Передача двумя руками с отскоком от пола.	1		
33.	Передача одной рукой снизу от пола.	1		
34.	Ловля мяча после полуотскока.	1		
35.	Ловля высоко летящего мяча.	1		
	6. Ведение мяча	8		
36.	На месте.	1		
37.	В движении шагом.	1		
38.	В движении бегом.	1		
39.	С изменением направления и скорости.	1		
40.	С изменением высоты отскока.	1		
41.	Правой и левой рукой поочередно на месте.	1		
42.	Правой и левой рукой поочередно в движении.	1		
43.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1		
	7. Броски мяча	7		
44.	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		
45.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1		
46.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину	1		

	после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.			
47.	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1		
48.	В прыжке одной рукой с места. Штрафной.	1		
49.	Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1		
50.	В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1		
	8. Тактическая подготовка	10		
51.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
52.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
53.	Перехват мяча.	1		
54.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1		
55.	Быстрый прорыв.	1		
56.	Командные действия в защите.	1		
57.	Командные действия в нападении.	1		
58.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	3		
59.	ИТОГО	68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022