

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Масловпристанская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»**

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2016 года

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2016 года

«Утверждаю»
Директор школы
Е.И. Сивых
Приказ № 263-о
от «31» августа 2016 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
спортивной секции
«Баскетбол»
5 лет обучения
10 - 15 лет

п. Маслова Пристань, 2016 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *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.

Способами проверки результатов освоения программы внеурочной участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Содержание курса внеурочной деятельности

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

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
Выбивание мяча из рук соперника
Выбивание мяча при броске

Искусственные приемы (финты)

Искусственный бросок
Искусственный отскок

Искусственные комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом
Искусственный бросок 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 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

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов											
			5кл(34ч)		6кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(34ч)		9кл(34ч)			
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика		
		170ч												
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий											
2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2				2
3	Ловля мяча	12		4		3		3		1				1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1				1
5	Ведение мяча	32		9		7		6		6				4
6	Броски мяча	28		5		6		6		6				6
7	Отбор мяча	10		-		2		2		3				3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9		-		2		2		3				2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8		4		2		2		-				-
10	Тактика игры	39		3		6		8		10				12
11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий											
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий											
13.	Судейская практика	5		-		-		-		2				3
	Всего:	170		34		34		34		34				34

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•	•	•	•	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•	•	•
Передвижения и остановки без мяча						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	З	З	С	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	З	С	+	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
Ловля мяча						
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	Р	З	З	С Р	+ З
Передачи мяча						
	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С
	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
	Передача мяча двумя					Р

	руками сверху					
Ведение мяча						
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку			Р	З	З
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З	З
Броски мяча						
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
Отбор мяча						
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З
Отвлекающие приемы (финты)						
	Финты без мяча		Р	З	С	С
	Финты с мячом			Р	Р	Р
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		Р	Р	З	З

2	Групповые действия в нападении и защите:					
	• взаимодействие двух игроков;		Р	З	С	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			Р	З	С
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)				Р	З
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р	З
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);				Р	З
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З	С
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);					Р
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)					Р
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	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 баскетбол	игры	в			+

Условные обозначения: Р- разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.