

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 38»

Приложение к ООП ООО
приказ от 01.09.2017 № 131

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации - пять лет

Составитель:
Заманова В.П.,
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск, 2017

Содержание

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3.	Тематическое планирование	9

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

3) 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.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция.

1 год обучения

Тема 1. Основы знаний техники безопасности

Теоретическое занятие: Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 2. Технические действия спортивной игры «Баскетбол»

Практические занятия:

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.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Ловля двумя руками «низкого мяча». Ловля мяча после полукоскока. Ловля катящегося мяча в движении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

Передача мяча одной рукой: от плеча, 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.

Техника ведения мяча. На месте. В движении шагом.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; с изменением высоты отскока.

Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой: от плеча, одной рукой в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке с дальней дистанции. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

Тема 3. Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», «подстраховка». Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Тактика защиты: Командные действия в защите. 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.

Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

2 год обучения

Тема 1. Основы знаний техники безопасности

Теоретическое занятие: Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 2. Технические действия спортивной игры «Баскетбол»

Практические занятия:

Упражнения без мяча. Техника передвижения приставными шагами. Техника передвижения при нападении. Прыжки толчком с двух ног.

Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Выбивание мяча.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

Тема 3. Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», «подстраховка». Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

3 год обучения

Тема 1. Основы знаний техники безопасности

Теоретическое занятие: Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 2. Технические действия спортивной игры «Баскетбол»

Практические занятия:

Упражнения без мяча. Техника овладения мячом.

Ловля и передача мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол

Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку: правой и левой рукой поочередно на месте. Двумя руками снизу в движении.

Броски мяча. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

Тема 3. Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Действия одного защитника против двух нападающих.

Переключение от действий в нападении к действиям в защите.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

4 год обучения

Тема 1. Основы знаний техники безопасности

Теоретическое занятие: Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 2. Технические действия спортивной игры «Баскетбол»

Практические занятия:

Упражнения без мяча. Повороты на месте. Повороты в движении.

Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.

Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Двумя руками снизу в движении

Броски мяча. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Многократное выполнение технических приемов. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Вырывание мяча.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

Тема 3. Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»

Индивидуальные действия при нападении. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

5 год обучения

Тема 1. Основы знаний техники безопасности

Теоретическое занятие: Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 2. Технические действия спортивной игры «Баскетбол»

Практические занятия:

Упражнения без мяча. Защитные стойки и передвижения (имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты.). Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Совершенствование техники передвижения при нападении.

Техника ведения мяча. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Ловля и передача. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Совершенствование техники передачи мяча.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

Тема 3. Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.

Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Командные действия в защите.

Форма организации занятия: моделирующая учебная игра.

Вид деятельности: игровая.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний техники безопасности	<u>1</u>
2.	Технические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>35</u>
2.1	Разучивание передвижения в стойке баскетболиста	10
2.2	Разучивание остановки в один шаг после ускорения	15
2.3	Разучивание передачи мяча одной рукой: от плеча, с шагом вперед	10
3.	Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>34</u>
3.1	Разучивание командных действий в защите	10
3.2	Разучивание защитных действий при опеке игрока без мяча	14
3.3	Разучивание защитных действий при опеке игрока с мячом	10
Итого		70

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний техники безопасности	<u>1</u>
2.	Технические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>35</u>
2.1	Закрепление техники передвижения приставными шагами	10
2.2	Закрепление техники передвижения при нападении	15
2.3	Закрепление прыжка толчком с двух ног	10
3	Тактические действия спортивной игры	<u>34</u>

	«Баскетбол»	
3.1	Закрепление взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи», «подстраховка»	10
3.2	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия	14
3.3	Закрепление блокировки при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	10
Итого		70

3 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний техники безопасности	<u>1</u>
2.	Технические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>35</u>
2.1	Закрепление техники овладения мячом	10
2.2	Закрепление техники скрытой передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол	15
2.3	Закрепление броска мяча над головой (полукрюк, крюк)	10
3.	Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>34</u>
3.1	Закрепление тактики нападения	10
3.2	Разучивание индивидуальных действий без мяча	14
3.3	Разучивание индивидуальных действий при нападении с мячом	10
Итого		70

4 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний техники безопасности	<u>1</u>
2.	Технические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>35</u>
2.1	Закрепление чередований изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях	15

2.2	Совершенствование многократных выполнений технических приемов	20
3	Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>34</u>
3.1	Совершенствование индивидуальных действий при нападении	10
3.2	Разучивание выбора способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	14
3.3	Совершенствование выбора места по отношению к нападающему с мячом	10
Итого		70

5 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний техники безопасности	<u>1</u>
2.	Технические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>34</u>
2.1	Совершенствование техники передвижения при нападении	10
2.2	Совершенствование техники передачи мяча	14
2.3	Закрепление командных действия в нападении	10
3.	Тактические действия спортивной игры «Баскетбол»	<u>33</u>
3.1	Совершенствование игры в баскетбол	20
3.2	Закрепление игры в баскетбол с заданными тактическими действиями	13
Итого		68