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 полуотскока. 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. 6Техника 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 | **1** |
| 2. | Технические действия спортивной игры «Баскетбол» | **35** |
| 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» | **34** |
| 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 | **1** |
| 2. | Технические действия спортивной игры «Баскетбол» | **35** |
| 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 «Баскетбол» | **34** |
| 3.1 | Закреплениевзаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи», «подстраховка» | 10 |
| 3.2 | **З**акрепление 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 | **1** |
| 2. | Технические действия спортивной игры «Баскетбол» | **35** |
| 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 | Закреплениеброска мяча над головой (полукрюк, крюк) | 10 |
| 3. | Тактические действия спортивной игры «Баскетбол» | **34** |
| 3.1 | Закрепление тактики нападения | 10 |
| 3.2 | Разучиваниеиндивидуальных действий без мяча | 14 |
| 3.3 | Разучиваниеиндивидуальных действий при нападении с мячом | 10 |
| **Итого** | | **70** |

**4 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний техники безопасности | **1** |
| 2. | Технические действия спортивной игры «Баскетбол» | **35** |
| 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» | **34** |
| 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 | **1** |
| 2. | Технические действия спортивной игры «Баскетбол» | **34** |
| 2.1 | Совершенствование техники передвижения при нападении | 10 |
| 2.2 | Совершенствование техники передачи мяча | 14 |
| 2.3 | Закреплениекомандных действия в нападении | 10 |
| 3. | Тактические действия спортивной игры «Баскетбол» | **33** |
| 3.1 | Совершенствование игры в баскетбол | 20 |
| 3.2 | Закрепление игры в баскетбол с заданными тактическими действиями | 13 |
| **Итого** | | **68** |