

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Нижние Серги

**Программа курса внеурочной деятельности
Физкультурно-спортивная направленность**

Баскетбол 5-9 класс

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса
2. Содержание программы
3. Календарно-тематическое планирование

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются **личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

-оценка;

- способность к волевому усилию;

- Познавательные:

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификации
9. Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю; продолжительность занятия 1 час.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

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.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Скакалки
5. Гимнастические маты
6. Мячи баскетбольные
7. Гантели различной массы
8. Насос ручной со штуцером.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Задачи	Количество часов
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1
3-4	Правила техники баскетбола Техника нападения. ОФП	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	2
5	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1
6-7	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	2
8	Передача мяча двумя руками от груди.ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1
9-10	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. Передача мяча двумя руками сверху.	Отрабатывать приемы передачи мяча.	2
11	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
12-13	Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2
14	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
15	Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1
16-17	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2
18-19	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствование техники ведения мяча	2
20	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
21-22	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2
23-24	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	2
25	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1
26	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1
27-28	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2

29-30	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2
31	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1
32	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1
33	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1
34-35	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	2
36	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1
37	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1
38	Соревнование по баскетболу	Совершенствование физических качеств учащихся	1
39-40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2
41	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1
42	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1
43-44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	2
45-46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	2
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1
49	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1
50-51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	2
52	Индивидуальные действия. Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1
53-54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	2
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестныйвыход,наведение на двух игроков)	1
56-57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	2
58	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1
59	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1
60-61	Тактика нападения.	Совершенствовать навыки	2

	Игра баскетбол. СФП.	группового взаимодействия, в командных действиях	
62	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1
63-64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1
69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1