Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Игры с мячом: баскетбол» (2 часа в неделю)

1. **Введение 2 ч**

Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по пионерболу, волейболу. Правила игры.

Контроль: Опрос, уровень теоретических знаний: правил техники безопасности, основных правил гигиены, краткой истории развития волейбола, самоконтроля спортсмена, правил игры, правил соревнований.

2 Техническая подготовка 20 ч

Теория: Мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии. Части, фазы и элементы техники приема и передач. Общий ритм двигательного действия.

Практика: Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Контроль: Тестирование с целью определения технической подготовки.

3. Тактическая подготовка 21 ч

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах игры в нападении и защите (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: Нападение: Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

Контроль: наблюдение: правильность выполнения упражнений. Тестирование с целью определения тактической подготовки.

4. Общая физическая подготовка 14 ч

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Важность утренней зарядки.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящему», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Контроль: наблюдение: правильность выполнения упражнений. Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная физическая подготовка 15 ч

Теория: Значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

Практика: Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. – Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении и по сигналу имитация приёма снизу - сверху. Упражнения для развития специальной прыгучести: выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Работа с мячом у стены. Эстафеты с мячами.

Контроль: наблюдение: правильность выполнения упражнений. Контрольные тесты СФП.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

Выполнять основные технические и тактические приемы баскетболиста.

Проводить судейство.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр. Развить качества личности:

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными,

метапредметными и предметными результатами:

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема/Раздел	Форма организации занятия	Вид деятельности учащихся	Кол-во часов	ЭОР	Формы реализации воспитательного потенциала
1.	**Теоретические знания**	Теория	Объяснение, рассказ, замечание, команды, указания	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/	Презентация отечественной истории спорта, традиций, достижений.
2.	**Техническая подготовка:** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* *Овладение техникой ведения мяча.* *Овладение техникой ловли и передачи мяча.* *Овладение техникой бросков мяча*	Практикум	Целостно-игровые занятия	20	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://allbasketball.org/index.php http://pro-basketball.ru/category/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov	Рассказ об истории развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене. Просмотр видео роликов, цикл бесед «Победа баскетбольной сборной СССР на Олимпиаде в Мюнхене (1972 год) «Золотой» бросок Сергея Белова в корзину сборной США на последней секунде баскетбольного финала СССРСША на Олимпиаде в Мюнхене»
3.	**Тактическая подготовка:**	Практикум	Целостно-игровые занятия	21	http://school-collection.edu.ru/catalog/	Просмотр видео сюжетов по баскетболу с дальнейшим обсуждением основных нравственных и спортивных

	нападение *защита*				http://pro-basketball.ru/category/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov	качеств спортсмена. Беседа «Будущее Российского баскетбола. Рейтинг молодых баскетболистов» Игры «Мяч капитану», «Перестрелка», «Мяч водящему». Акция «Баскетбол в моей школе»
4.	**Общефизическая подготовка**	Практикум	Комплекс упражнений ОРУ	14	http://pro-basketball.ru/category/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov https://resh.edu.ru/subject/9/	Квест –урок по теме ВФСК ГТО: выполнение испытаний разных ступеней ГТО. Беседа «Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека» Ивент «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.»
5.	**Специальная физическая подготовка**	Практикум	Целостно-игровые занятия	15	http://pro-basketball.ru/category/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov	Урок –презентация «Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека» Беседа «Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела» Беседа «Золото Чемпионата Европы – 2007» Минута Славы: «XX Олимпийские игры в Мюнхене. 1972 год»
6.	**Итог**			72		