

Приложение 1.17
к содержательному разделу
Основной образовательной программы
основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**уровня среднего общего образования
спортивно-оздоровительного направления**

«Мы играем в баскетбол»

Возраст – 16-17 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	5

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы играем в баскетбол» для учащихся основного общего образования разработана на основе:

- основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования общего образования МОУ гимназии №15,
- программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Программа соответствует современным требованиям, изложенным методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья гимназистов посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей гимназии, своего города, своей страны.

Задачи:

Предметные:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.
- Углубление и дополнение знаний, умений и навыков, полученных учащимися на уроках физкультуры.

Метапредметные:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Личностные:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 34 часа.

I. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Мы играем в баскетбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Мы играем в баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

II. Содержание программы

Теоретическая подготовка (2 часа)

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка (3 часа)

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка (3 часа)

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка (10 часов)

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.

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 полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

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.

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 (10 часов)

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. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игровая подготовка (6 часов)

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Форма	ЭОР
Теоретическая подготовка (2 часа)				
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	1	Лекция	
2	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.	1	Лекция	
Общая физическая подготовка (3 часа)				
3	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1	Практическое занятие	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
4	Беговые упражнения	1	Практическое занятие	
5	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	1	Практическое занятие	
Специальная физическая подготовка (3 часа)				
6	Подготовительные упражнения для рук.	1	Практическое занятие	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
7	Подготовительные упражнения для ног	1	Практическое занятие	
8	Упражнения для координации движений	1	Практическое занятие	
Техническая подготовка (10 часов)				
9 10 11	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	3	Практическое занятие	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
12 13 14 15	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками	4	Практическое занятие	
16 17 18	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	3	Практическое занятие	
Тактическая подготовка (10 часов)				
19 20 21	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	3	Практическое занятие	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
22 23	Перехват мяча.	2	Практическое занятие	
24 25	Борьба за мяч после отскока от щита.	2	Практическое занятие	

26 27 28	Быстрый прорыв. Командные действия в защите	3	Практическое занятие	
Игровая подготовка (6 часов)				
29 30	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	Практическое занятие	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/
31 32	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	2	Практическое занятие	
33 34	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	2	Практическое занятие	

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия для учителя

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И.Нестеровский. – М.:Издательский центр «Академия», 2010.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры[Текст] / Ю.Д.Железняк. – М.: 2003.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
9. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие / В.Б.Рубанович, Р.И.Айзман. – Новосибирск:АРТА, 2011.
10. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара. 2002.

Интернет-ресурсы

1. «Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс /<http://eor-np.ru/node/209>
2. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>
3. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб.пособие для олимпийского образования / В.С.Родиченко м др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа<http://www.fizkulturavshkole.ru/>