

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Подвижные игры на основе баскетбола»
(спортивно-оздоровительное направление)

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы
внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4. Профилактика простудных заболеваний.
5. Самомассаж. Массаж.
6. Воспитание двигательных способностей.
7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
8. История развития баскетбола.
9. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
10. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением;

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и сирийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры;

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра;

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность;

комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом– ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

а) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы, диспуты, лекции по теоретической подготовке;
- специальные знания в области психологии, техники и тактике баскетбола, методики тренировок;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, игры с госидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Инструкторская и судейская подготовка.

- Составление комплексов упражнений по физической подготовке;
- Выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- Судейство на учебных играх, на соревнованиях в школах и клубах по мини-баскетболу и баскетболу;
- Выполнение обязанностей судей на поле, судьи- секундометриста, судьи-информатора.

Участие в соревнованиях

Занимающиеся должны принять участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство среди учебных групп района

3.Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1	—	1
2.	Гигиена, правила техники безопасности	<i>на всех занятиях</i>		
4.	Упражнения для развития физических качеств:	—	20	20
5.	Дифференцированная двигательная деятельность:	-	20	20
	а) общеразвивающие упражнения;			
	б) строевые упражнения;			
	в) элементы ритмики;			
	г) для формирования правильной осанки;			
	д) профилактические дыхательные упражнения			

6. Подвижные игры; эстафеты с мячом	-	13	13
7. Игровые задания с элементами спортивных игр	2	10	12
9. Специальные упражнения для развития речи	<i>на всех занятиях</i>		
Итого:			66

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкин С. Г. «Уроки по баскетболу», ФиС, М, 2009
2. Буймен Ю. Ф., Портных Ю.И. «Мини- баскетбол в школе», М, 2008
3. Грасис А.Н. «Специальные упражнения баскетболиста», М, 2010
4. Ю.М Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин – «Баскетбол» программа.
5. А.П. Матвеев – «Физическая культура» Рабочие программы М 2013
6. В.И. Лях – «Физическая культура» Рабочие программы.М 2013

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Тема занятий	Количество часов	Виды деятельности
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	Техника бега боком вперед, спиной вперед, ловля и передача мяча на месте, ведение мяча на месте. Выполнение изучаемых упражнений.
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	Техника передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, повороты на месте, ведение мяча в движении, выполнение изучаемых упражнений, применять в эстафете.
3	Закрепление передач двумя руками над головой	1	Техника передач двумя руками над головой, выполнение передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	Техника передач двумя руками в движении; правила игры, выполнение перемещений с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч».
5	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	Техника броска после ведения. Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
6	Закрепление техники поворотов в движении	1	Техника поворотов в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	1	Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	1	Техника броскам в прыжке с места. Выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с

			отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
12	Учет по технической подготовке	1	Техника зачетных упражнений. Выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Закрепление техники ведения и передач в движении	1	Техника ведения и передач в движении. Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	1	Техника отвлекающих действий на бросок. Выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1	Технику выбивания мяча после ведения. Выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча,

			броски в движении
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	1	Техника атаки двух нападающих против одного защитника. Выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
21	Закрепление выбивания мяча при ведении	1	Техника изучаемых приемов. Выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом	1	Техника изучаемых приемов. Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.
23	Прием нормативов по технической подготовке	1	Выполнять на результат штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
24	Закрепление передач в движении в парах	1	Техника изучаемых приемов. Повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
25	Закрепление передач в движении в парах	1	Техника изучаемых приемов. Повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Закрепление передач в тройках в движении	1	Техника изучаемых приемов Передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
27	Закрепление передач в движении	1	Техника изучаемых приемов. Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Техника изучаемых приемов. Борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра

29	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Техника изучаемых приемов. Борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30	Закрепление техники передач мяча	1	Техника изучаемых приемов. Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
31	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	Техника изучаемых приемов. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	1	Техника изучаемых приемов. Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	Технику изучаемых приемов. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрального, заслоны.	1	Техника изучаемых приемов. Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Закрепление через центрального, заслоны.	1	Техника изучаемых приемов. Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
36	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	Техника изучаемых приемов. Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37	Прием нормативов по технической подготовке	1	Выполнить на результат штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
38	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	Техника изучаемых приемов. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний

39	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	Техника изучаемых приемов. Учебная игра. Броски
40	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	Техника изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
41	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	Техника изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
42	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	Техника изучаемых приемов. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
43	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	Техника изучаемых приемов. Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
44	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Техника изучаемых приемов. Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
45	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	Техника изучаемых приемов. Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
46	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Техника изучаемых приемов. Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
47	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Техника изучаемых приемов. Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
48	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1	Техника изучаемых приемов. Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
49	Прием нормативов по технической и	1	Выполнить на результат.

	специальной подготовки		Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
50	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1	Техника изучаемых приемов. Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
51	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1	Технику изучаемых приемов. Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
52	Закрепление техники бросков и передач в движении	1	Техника изучаемых приемов. Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
53	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1	Техника изучаемых приемов. Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
54	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Техника изучаемых приемов. Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
55	Закрепление бросков в движении	1	Техника изучаемых приемов. Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
56	Закрепление бросков в движении	1	Техника изучаемых приемов. Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
57	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	Сдача нормативов. Учебная игра
58	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	1	Техника технических приемов Учебная игра
59	Совершенствование в технических приемах	1	Техника изучаемых приемов. Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
60	Совершенствование в технических	1	Технику изучаемых приемов

	приемах		Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
61	Совершенствование в технических приемах	1	Техника изучаемых приемов. Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
62	Закрепление бросков в движении	1	Техника изучаемых приемов. Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
63	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1	Технику изучаемых приемов. Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
64	Учебная игра	1	Техника изучаемых приемов. Учебная игра
65	Учебная игра	1	Повторить технику приемов. Учебная игра
66	Учебная игра. Подведение итогов года.	1	Техника изучаемых приемов. Учебная игра

4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

7. Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение

8. Планируемые результаты изучения курса. Мониторинг.