

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Утверждено приказом
директора МАОУ «СОШ № 14»
от « » _____ 20__ № _____

директор _____ А.Н. Шанина

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(Программа спортивно-оздоровительной направленности)
Для учащихся 15-17 лет(9-11 класс)
срок реализации 2023-2024 учебный год
Количество часов-34**

Руководитель: Смирнова Е. Б.

Череповец 2023 год

Программа

Личностные результаты.

Обучающиеся научатся

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

Обучающиеся научатся

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. В области трудовой культуры: • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *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:

Обучающиеся научатся

- 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 учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

- 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.

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.

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.
- 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 полукотскока.
- 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 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.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«Баскетбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Развитие баскетбола в России.	1
2	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передвижение правым – левым боком.	1
3	Освоение техники ведения мяча. Игра «Не оступись», Двумя руками от груди, стоя на месте.	1
4	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1
5	Развитие физических качеств. Вырывание мяча.	1
6	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	1
7	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	1
8	Развитие физических качеств. Перехват мяча. Игра «Баскетбол с надувным мячом».	1
9	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1
10	Передачи мяча в парах в движении. Игра «Охотники и олени»,	1
11	Передачи мяча на месте через сетку. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1

12	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1
13	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	1
14	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1
15	Развитие физических качеств. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1
16	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1
17	Освоение техники ведения мяча. Тактическая подготовка баскетболиста.	1
18	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1
19	Развитие физических качеств Игра «Салки с мячом».	1
20	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	1
21	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	1
22	Развитие физических качеств. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1
23	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1
24	Передачи мяча в парах в движении. Игра «Рывок за мячом»	1
25	Передачи мяча на месте через сетку.	1

26	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1
27	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	1
28	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1
29	Развитие физических качеств. Ловля мяча после полутскока.	1
30	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	1
31	Освоение техники ведения мяча.	1
32	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1
33	Развитие физических качеств. Штрафной бросок. Игра «Попади в ворота»,	1
34	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	1