

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Алзамай»

Рассмотрено на заседании
Методического совета

Протокол №1
от 31.08.2019г

Согласовано
зам. директора по ВР
МКОУ «СОШ №3 г. Алзамай»
_____ Шиверская О.Ф.

Утверждаю
Директор
МКОУ «СОШ №3 г. Алзамай»
_____ Марженакова Л.Ф.
Приказ № 254- од от 3.09.2019г

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивным играм
«БАСКЕТБОЛ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей 11- 12 лет

Срок реализации 1 год

Программу составила:

Учитель физической культуры

Головина О.А.

Алзамай
2019 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «-Баскетбол» разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО, в соответствии с ФГОС ООО.

Цель:

углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
2. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
4. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
5. развивать координационные способности и силу воли.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время игры;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- излагать правила и условия игры;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры;

Познавательные:

- двигательные действия, составляющие содержание игры;
- УУД в самостоятельной организации и проведении игр.

Коммуникативные:

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

К концу обучения обучающийся научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

К концу обучения обучающийся получит возможность научиться:

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

II.Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка.(1 ч)

- 1.Техника безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- 2.Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- 3.Правила судейства соревнований по баскетболу.
- 4.Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Техническая подготовка(20ч)

1. Упражнения без мяча.

- 1.Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 2.Передвижение в стойке баскетболиста.
- 3.Остановка прыжком
- 4.Остановка в два шага.
- 5.Повороты без мяча и с мячом.
- 6.Сочетание способов передвижений.

Ловля и передача мяча.

- 1.Передача двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Передача двумя руками от груди в движении.
- 3.Передача одной рукой от плеча.
- 4.Передача мяча двумя руками сверху.
- 5.Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 6.Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 7.Передача одной рукой снизу от пола.
- 8.Ловля высоко летящего мяча в прыжке.
- 9.Ловля катящегося мяча в движении.

3.Ведение мяча

1. С изменением направления и скорости.
2. С изменением высоты отскока.
- 3.Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 4.Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 5.Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4.Броски мяча.

- 1.Одной рукой от плеча с места.
- 2.Двумя руками от груди с места.
- 3.Одной рукой от плеча в движении после ведения.
- 4.Одной рукой в прыжке
- 5.Вырывание мяча.
- 6.Выбивание мяча.

Тактическая подготовка(8)ч

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
7. Индивидуальные действия в нападении в защите.
8. Взаимодействие двух игроков.

Общая физическая подготовка(3ч)

- 1.Подвижные игры.
- 2.Эстафеты.
3. развития быстроты .
4. развития выносливости.
5. развития скоростно-силовых способностей
- 6.развитие силовых способностей
- 7.Развитие координационных способностей

Контрольные испытания(2ч)

- 1.Передача мяча двумя руками от груди.
- 2.Ведение мяча с изменением скорости передвижения.....
- 3.Ведение мяча правой и левой рукой.
- 4.Бросок мяча одной рукой от плеча.

Формы организации

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в соревнованиях.

III. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Раздел (тема)	Кол-во часов	Теория	Практика	Вид деятельности
1	Теоретическая подготовка	1	1		Игровая, спортивно-оздоровительная
2	Техническая подготовка	20	1	19	Игровая, спортивно-оздоровительная
3	Тактическая подготовка	8	1	7	Игровая, спортивно-оздоровительная
4	Общая физическая подготовка	3	1	2	Игровая, спортивно-оздоровительная
5	Контрольные испытания	2		2	
	Итого:	34	4	30	