

Рабочая программа внеурочной деятельности

Баскетбол

Направление: социально-оздоровительное.

Формы организации: спортивные турниры, спортивные и оздоровительные акции, спортивные игры

Виды деятельности: секция.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занимающиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, приобретут навыки и умения игры в баскетбол, расширят кругозор и получат знания по судейству игры. Обучающиеся будут владеть игровыми ситуациями и достигнут высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приемов овладения мячом на высокой скорости, улучшат маневренность и подвижность в играх, повысят уровень морально-волевых качеств.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению личного здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения в программе школе являются:

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с партнерами по команде.

У учащихся будут сформированы **универсальные учебные действия:**

– **регулятивные:**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

– познавательные:

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

– коммуникативные:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Содержание

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Развитие баскетбола в России. Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола и развитие его в СССР и России. Международные соревнования с участием советских и российских команд. Лучшие российские и советские команды, тренеры, баскетболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Причины травматизма на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Механика судейства. Персональные, технические и неспортивные фолы. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в баскетбол, ее устройство, разметка. Специальное оборудование: мячи, стойки для обводки, баскетбольные фермы.

Общая и специальная физическая подготовка. Ознакомление с упрощенными правилами игры. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с набивным мячом весом 1-2 кг. Прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола: «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, ведением баскетбольного мяча. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. Имитация элементов баскетбола: передач, ведения, броска.

Техника игры в баскетбол. Классификация и терминология технических приемов игры в баскетбол. Стойка игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты. Упражнения в ловле и передачах мяча. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски в корзину: с места, в

прыжке, в движении. Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: передач от груди, из-за головы от плеча одной и двумя руками; ведения мяча с переводами его с одной руки на другую различными способами; остановок с мячом и без мяча, поворотов. Анализ выполнения технических приемов игры в защите: перехватов, выбивания, вырывания, накрывания и блокирования бросков. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ видеозаписей выполнения технических приемов в исполнении лучших баскетболистов России. Передвижения игрока. Освобождение от опеки защитника. Броски и передачи в движении. Обманные движения: финт на проход, финт на бросок, финт на передачу. Ввод мяча в игру из-за боковой и лицевой линий. Розыгрыш спорного мяча.

Тактика игры в баскетбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Характеристика игровых действий футболистов команды при личной и зонной защите, а также при зонном прессинге. Тактика игры в нападении: организация атаки, быстрый прорыв и игра в позиционном нападении. Атакующие комбинации с участием игроков различных амплуа, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных товарищеских игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого баскетболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков. Применение необходимого способа остановок. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, вывести на бросок. Комбинация «двойка». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, вводе мяча из-за боковой или лицевой линии, штрафном броске. Командные действия. Обязанности игроков в атаке по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча. Групповые действия.

Противодействие комбинации «двойка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Командные действия. Основные обязательные действия в обороне согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты. Игра центрального. Руководство защитниками. Учебные и тренировочные игры, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Развитие баскетбола в России	1	1	-
3.	Врачебный контроль	1	1	-
4.	Самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу	10	5	5
6.	Место занятий, оборудование	2	1	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	60	-	60
8.	Техника игры в баскетбол	80	-	80
9.	Тактика игры в баскетбол	30	10	20
10.	Участие в товарищеских играх и соревнованиях по баскетболу	20	-	20
11.	Контрольные испытания	4	-	4
	Итого:	210	20	190