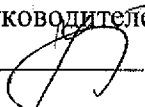
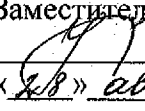




МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

<p>Рассмотрено и обсуждено на заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от «17» августа 2020 г. Руководитель МО классных руководителей  Н.В.Устюжанина</p>	<p>Проверено Заместитель директора по ВР Н.В.Устюжанина  «17» августа 2020 г.</p>	<p>Директор МОУ СОШ № 3 В.И.Сидорич  «17» августа 2020 г. </p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Баскетбол

(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) основное общее, 8-9 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 35

Рабочую программу составил педагог дополнительного образования Миронов Н.И.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе Образовательной общеразвивающей программы внеурочной деятельности детей и взрослых спортивно - оздоровительной направленности «Баскетбол». Возраст обучающихся 12-17 лет. Программа курса рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год.

2020-2021 учебный год

I. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются следующие результаты образования:

- готовность и способность учащихся 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;
- 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;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. История развития баскетбола (1 час)

Учащиеся знакомятся с историей развития баскетбола, его исторической Родиной, происхождением и развитием правил проведения соревнований.

2. Гигиена баскетболиста (1 час)

Учащиеся знакомятся с правилами личной гигиены, уходом за одеждой и обувью, необходимостью принятия водных процедур после тренировки.

3. Техническая подготовка (11 часов)

Учащиеся знакомятся с основными техническими приемами: ведение мяча с различной высотой отскока, передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча, различные виды остановок, броски по кольцу различными способами, знакомятся с техникой выполнения штрафного броска.

4. Тактическая подготовка (11 часов)

Учащиеся отрабатывают различные виды тактических схем нападения и защиты: зонная защита, персональная защита, быстрый прорыв, постановка заслонов внешних и внутренних.

5. Общая физическая подготовка (7 часов)

Учащиеся используют различные комплексы упражнений для развития основных групп мышц плечевого пояса, спины, ног. Они могут выполняться с предметами и отягощениями или без них.

6. Специальная физическая подготовка (4 часа)

Учащиеся выполняют специальные физические упражнения, необходимые для игры в баскетбол: различные прыжки, вырывания и выбивания мяча, борьба за отскок мяча.

Основные виды деятельности

Знать технику безопасности во время занятий баскетболом. Соблюдение правил личной гигиены. Отработка основных приемов игры: ловля и передача мяча одной и двумя

руками от груди и двумя руками сверху, броски по корзине одной рукой от плеча, двумя руками сверху и снизу. Ведение мяча с различной высотой отскока, отработка финтов без мяча и с мячом, техники игры в защите. Отработка отдельных элементов игры; стойки и передвижения игроков, вырывание, выбивание, перехват мяча, ловля мяча от щита отработка различных приемов нападения и защиты, отработка командных тактических действий. Выбивание перехват мяча, ловля мяча от щита отработка различных приемов нападения и защиты, отработка командных тактических действий. Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол, использование для этой цели тренажеров, различных отягощений, скакалок, самостоятельная работа учащихся дома. Проведение регулярного тестирования по основным показателям физического развития. Отработка специальных физических качеств, необходимых для занятий баскетболом через различные тактические действия, отработке специальных технических приемов, штрафных бросков по корзине. Отработка этих приемов через учебно-тренировочные игры.

Формы занятий - тренировки, соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов.

III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Кол-во час	Дата
История развития баскетбола - 1 час			
1.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Сущность игры. История развития игры.	1	
Гигиена баскетболиста - 1 час			
2.	Знакомство с основными правилами личной гигиены. Уход за одеждой и обувью.	1	
Техническая подготовка - 11 часов			
3.	Основные приемы игры: ловля и передача мяча. Ловля мяча летящего высоко.	1	
4.	Основные приемы игры: ловля и передача мяча. Передача двумя руками от груди и двумя руками сверху.	1	
5.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками снизу.	1	
6.	Передача мяча на месте двумя руками, от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1	
7.	Броски в корзину одной рукой от плеча и одной рукой в прыжке.	1	
8.	Броски в корзину двумя руками сверху и двумя руками снизу.	1	
9.	Ведение мяча: высокое и низкое.	1	
10.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).	1	
11.	Ложные действия игрока. Ложное ведение и ложный бросок. Комбинация данных элементов.	1	
12.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение)	1	
13.	Учебно-тренировочная игра. Различные способы бросков по кольцу.	1	
Тактическая подготовка - 11 часов			
14.	Зонная защита.	1	
15.	Персональная защита.	1	
16.	Нападение со сменой мест игрока.	1	
17.	Тактика свободного нападения.	1	
18.	Позиционное нападение.	1	
19.	Учебно-тренировочная игра.	1	
20.	Нападение с одним центровым игроком.	1	
21.	Нападение без центровых игроков.	1	
22.	Командные тактические действия в нападении и обороне.	1	
23.	Групповые действия: передача и рывок к корзине.	1	
24.	Групповые действия: бросок из-за заслона наведением.	1	
Общая физическая подготовка - 7 часов			

25.	Развитие скоростных качеств.	1	
26.	Развитие силовых качеств.	1	
27.	Развитие скоростно - силовых качеств.	1	
28.	Развитие прыгучести.	1	
29.	Развитие координационных способностей.	1	
30.	Развитие выносливости.	1	
31.	Развитие гибкости.	1	
Специальная физическая подготовка - 4 часа			
32.	Зонный прессинг. Смешанная защита вариант 3 + 2.	1	
33.	Групповые действия при численном перевесе нападающих.	1	
34.	Групповые действия при численном равенстве нападающих.	1	
35.	Тактические действия игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, «ловушка», «треугольник отскока».	1	