Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Омутинская средняя общеобразовательная школа № 1

Рабочая программа курса

**«Баскетбол»**

В рамках реализации спортивно-оздоровительного направления

внеурочной деятельности обучающихся 5 – 11 классов

с. Омутинское 2020 г

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и товарищеских встречах районного уровня, судейство школьных соревнований.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1.Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

**2.Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

**3.Ловля мяча**

двумя руками от груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

**4.Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

**5.Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении, с подскоками)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

**6.Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

**7.Отбор мяча**

Перехват мяча при передачах

Выбивание мяча из рук соперника, при ведении мяча соперником

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

**8.Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча .Финты с мячом

**9.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо, Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

**10.Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

• взаимодействие двух игроков;

• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2х1);

• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2)

• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2);

• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);

• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);

• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

**11.Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Игра в баскетбол по правилам

**12.Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**13.Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

**Тематическое планирование**

**1.**

Инструктаж по технике безопасности. «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу». Терминология в баскетболе.

**2.**

Стойка баскетболиста.

**3.**

Передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

**4.**

Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

**5.**

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

**6.**

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Учебная игра.

**7.** Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Учебная игра

**8.**

Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

**9.**

Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Учебная игра.

**10.**

Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Учебная игра.

**11.**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника.. Штрафной бросок. Учебная игра.

**12.**

Разминка. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.

**13.**

Разминка. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.

**14.**

 Финты без мяча. Финты с мячом. Ложный бросок. Ложное ведение. Техника игры в защитеУчебная игра.

**15.**

Финты без мяча. Финты с мячом. Ложный бросок. Ложное ведение. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.

**16.** Техника игры в защите. Стойка защитника. Передви жение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите.  Учебная игра.

**17.**

Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защитеУчебная игра.

**18.**

Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. . Учебная игра.

**19.**

Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.

**20.**

Разминка. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Учебная игра.

**21**.

Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Смешанная защита. Учебная игра.

**22.**

Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Смешанная защита. Учебная игра.

**23.**

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»), («малая восьмерка»).  Учебная игра.

**24.**

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Учебная игра.

**25.**

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков(«тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Быстрый прорыв. Учебная игра.

**26.**

Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов. Учебная игра.

**27.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Броски из-под корзины. Учебная игра.

**28.**

Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Правило 30 сек. Правило 3-х секундной зоны. Учебная игра.

**29.**

Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Ловля мяча после отскока от щита. Изучение броска после ведения и перевода мяча за спиной. Учебная игра.

**30.**

Ловля мяча после отскока от щита. Групповые действия. Учебная игра.

**31.**

Штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по правилам.

**32.**

Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

**33.**

Ловля катящегося мяча. Броски после ведения из 3-х очковой зоны. Учебная игра.

**34.** Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Учебная игра.