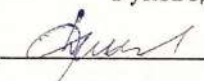




Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

«Рассмотрено»

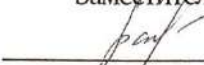
Руководитель МО

 /Дружинина Г.В./

Протокол № 1 от «30»
августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 /Рахматуллина А.С./

«30» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №1

п. Пангоды



Приказ № 222 от
«30» августа 2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
спортивная секция «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 16-17 лет,
Срок реализации: 2021/2022

Автор – составитель:
Олин Руслан Александрович,
учитель физической культуры

п. Пангоды, 2021

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план секционных занятий по баскетболу включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Цель программы—привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

- Подготовка к выполнению нормативов комплекса общей физической подготовки.
- Овладение баскетболистами специальными знаниями, умениями, навыками и их последующее совершенствование.
- Воспитание привычки к систематическим занятиям спортивными упражнениями.
- Овладение основными хитрыми приемами современной тактики и техники игры в баскетболе, а также выполнение специальных спортивных упражнений.

Планируемые результаты:

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа рассчитана для занятий с детьми 16-18 лет. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю, 34 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности (35 часов)

№п/п	Тема раздела, занятия	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Инструктаж по ТБ. Развитие баскетбола в России. (1ч.)	Инструктаж по ТБ.	Занятие «открытия» новых знаний.
2	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока. (1ч.)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
3	Закрепление приемов: передвижений и остановок игрока. (1ч.)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
4	Совершенствование приемов: передвижений и остановок игрока. (1ч.)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		без мяча и с мячом.	
5	Ведение мяча с разной высотой отскока. (1ч.)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
6	Закрепление ведения мяча с разной высотой отскока. (1ч.)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
7	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. (1ч.)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
8	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. (1ч.)	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
9	Закрепление броска мяча в движении одной рукой от плеча. (1ч.)	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
10	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. (1ч.)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций.	
11	Закрепление передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. (1ч.)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
12	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
13	Закрепление приемов: ведение, передача, бросок. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
14	Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
15	Штрафной бросок. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

16	Закрепление штрафного броска. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х2.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
17	Совершенствование штрафного броска. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
18	Передача мяча различными способами на месте. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
19	Закрепление передачи мяча различными способами на месте. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
21	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

22	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. (1ч.)	Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
23	Закрепление броска мяча в прыжке с сопротивлением. (1ч.)	Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
24	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
25	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Бросок в движении.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
26	Закрепление броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. (1ч.)	Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
27	Индивидуальные действия в защите. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		броска).	
28	Закрепление индивидуальных действия в защите. (1ч.)	Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
29	Совершенствование индивидуальных действия в защите. (1ч.)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
30	Совершенствование приемов: передвижений и остановок игрока. (1ч.)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
31	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. (1ч.)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
32	Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. (1ч.)	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

33	Совершенствование передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. (1ч.)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
34	Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. (1ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

III. Тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	В том числе:	
	По плану	Фактически			аудиторные	внеаудиторные
1	04.09.2019.		Инструктаж по ТБ. Развитие баскетбола в России.	1	1	
2	11.09.2019.		Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1		1
3	18.09.2019.		Закрепление приемов: передвижений и остановок игрока.	1		1
4	25.09.2019.		Совершенствование приемов: передвижений и остановок игрока.	1		1
5	02.10.2019.		Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		1
6	09.10.2019.		Закрепление ведения мяча с разной высотой отскока.	1		1
7	16.10.2019.		Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока.	1		1
8	23.10.2019.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		1
9	30.10.2019.		Закрепление броска мяча в движении одной рукой от плеча.	1		1

10	13.11. 2019		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
11	20.11. 2019		Закрепление передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
12	27.11. 2019		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1		1
13	04.12. 2019		Закрепление приемов: ведение, передача, бросок.	1		1
14	11.12 2019		Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок.	1		1
15	18.12 2019		Штрафной бросок.	1		1
16	25.12. 2019		Закрепление штрафного броска.	1		1
17			Совершенствование штрафного броска.	1		1
18			Передача мяча различными способами на месте.	1		1
19			Закрепление передачи мяча различными способами на месте.	1		1
20			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		1
21			Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1		1
22			Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1		1

23			Закрепление броска мяча в прыжке с сопротивлением.	1		1
24			Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением.	1		1
25			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1		1
26			Закрепление броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1		1
27			Индивидуальные действия в защите.	1		1
28			Закрепление индивидуальных действия в защите.	1		1
29			Совершенствование индивидуальных действия в защите.	1		1
30			Совершенствование приемов: передвижений и остановок игрока.	1		1
31			Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока.	1		1
32			Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча.	1		1
33			Совершенствование передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
34			Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок.	1		1
			ИТОГО:	34		34