

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Баскетбол»
для 10 классов
среднего общего образования

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы курса внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка» - 3 часа.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Техническая подготовка – 47 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Обучающиеся убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все обучающиеся по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

3. Тактическая подготовка - 20 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

4.Интегрированная подготовка – 22 часа

Медико-биологические исследования. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.

5.Командная подготовка – 1 час

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.

6.Тестирование, контрольные испытания – 3 часа.

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

7. Участие в соревнованиях – 9 часов.

Тематическое планирование

Программный материал	Количество часов
Теоретическая подготовка	3
Техническая подготовка	47
Тактическая подготовка	20
Интегрированная подготовка	22
Командная подготовка	1
Тестирование, контрольные испытания	3
Участие в соревнованиях	9
Итого	105

Приложение
к рабочей программе
по курсу внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для 10 классов
среднего общего образования

**Методико-дидактическое обеспечение
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
в 10 классах
среднего общего образования**

Методическое обеспечение

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис...канд.пед.наук. -Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн.Син.1881. -90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова. -М. Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997. -480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. -1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976. -111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984. -24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997. -58с.
12. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972. -35с.
13. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964. -48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984. -35с.
16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975. -120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999. -133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971. -278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997. -179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990. -№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. / Автореф, дис...канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994. -35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендации для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: -Физкультура и спорт, 1986. -286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
30. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. -1990. -№1- с 37-40.
31. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. // Физкультура в школе-1995. - №2-с.26-27.
32. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991. -60с.
33. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985. -70с.
34. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. -45с.
35. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -35с.