

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»**

Приложение к ООП ООО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СУПЕРЛИГА БАСКЕТБОЛ»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации – 5 лет

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
2. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
3. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
4. 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;

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
3. 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;
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (5 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. История развития баскетбола (2ч.).

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития баскетбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка (26ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). *Ловля мяча.* Техника ловли мяча. *Передача мяча.* Техника передачи мяча. *Ловля и передача мяча в парах в движении.* Техника ловли и передачи мяча. *Ловля и передача мяча в тройках.* Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. *Передача в парах в движении с броском в кольцо.* Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо. *Ведение мяча.* Техника ведения мяча. *Ведение мяча с изменением направления.* Техника ведения мяча. *Броски мяча с игровых точек.* Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. *Штрафной бросок.* Техника штрафного броска. *Техника нападения.* Действия игроков в нападении. *Командные действия.* Тактические и технические действия. *Техника защиты – персональная защита.* Действия игроков в защите. *Действия игрока в нападении.* Тактические действия игроков в нападении. *Правила игры в баскетбол.* Тактические и технические действия игроков. *Правила судейства соревнований по баскетболу.* Правила судейства в игре. Жесты судей. *Перехват мяч.* Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. *Двусторонняя учебная игра.* Игра 5*5.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. (7ч.)

Полоса препятствий. Техника бега, техника ведения, передачи и ловли мяча. *Бег 30м, 60м.* Техника бега на короткие дистанции. *Эстафета по кругу.* Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. *Эстафета с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча. *Челночный бег 3*10.* Техника бега на короткие дистанции. *Подвижные игры и эстафеты.* Техника бега на короткие дистанции. *Силовое троеборье.* Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. (1ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка (27ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). *Ловля мяча.* Техника ловли мяча. *Передача мяча.* Техника передачи мяча. *Ловля и передача мяча в парах в движении.* Техника ловли и передачи мяча. *Ловля и передача мяча в тройках.* Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. *Передача в парах в движении с броском в кольцо.* Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо. *Ведение мяча.* Техника ведения мяча. *Ведение мяча с изменением направления.* Техника ведения мяча. *Броски мяча с игровых точек.* Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок в

кольцо одной рукой сверху в прыжке. **Штрафной бросок.** Техника штрафного броска. **Техника нападения.** Действия игроков в нападении. **Командные действия.** Тактические и технические действия. **Техника защиты – персональная защита.** Действия игроков в защите. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников. **Действия игрока в нападении.** Тактические действия игроков в нападении. **Правила игры в баскетбол.** Тактические и технические действия игроков. **Правила судейства соревнований по баскетболу.** Правила судейства в игре. Жесты судей. **Перехват мяч.** Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Двусторонняя учебная игра. Игра 5*5.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. (7ч.)

Полоса препятствий. Техника бега, техника ведения, передачи и ловли мяча.

Бег 30м, 60м. Техника бега на короткие дистанции.

Эстафета по кругу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча.

Эстафета с элементами баскетбола. Техника ведения мяча.

Челночный бег 3*10. Техника бега на короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты. Техника бега на короткие дистанции.

Силовое троеборье. Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (7 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. (1ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка (27ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). **Ловля мяча.** Техника ловли мяча. **Передача мяча.** Техника передачи мяча. **Ловля и передача мяча в парах в движении.** Техника ловли и передачи мяча. **Ловля и передача мяча в тройках.** Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача в парах в движении с броском в кольцо. Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо. **Ведение мяча.** Техника ведения мяча. **Ведение мяча с изменением направления.** Техника ведения мяча. **Броски мяча с игровых точек.** Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в прыжке. **Штрафной бросок.** Техника штрафного броска.

Техника нападения. Действия игроков в нападении. **Командные действия.** Тактические и технические действия. **Техника защиты – персональная защита.** Действия игроков в защите. Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).

Действия игрока в нападении. Тактические действия игроков в нападении. **Правила игры в баскетбол.** Тактические и технические действия игроков. **Правила судейства соревнований по баскетболу.** Правила судейства в игре. Жесты судей. **Перехват мяч.** Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Накрывание мяча при броске. **Двусторонняя учебная игра.** Игра 5*5.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. (7ч.)

Полоса препятствий. Техника бега, техника ведения, передачи и ловли мяча. **Бег 30м, 60м.** Техника бега на короткие дистанции. **Эстафета по кругу.** Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. **Эстафета с элементами баскетбола.** Техника ведения мяча. **Челночный бег 3*10.** Техника бега на короткие дистанции. **Подвижные игры и эстафеты.** Техника бега на короткие дистанции. **Силовое троеборье.** Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (8 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. (1ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры.

Тема 2.Техническая и тактическая подготовка (27ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). **Ловля мяча.** Техника ловли мяча. **Ловля и передача мяча в парах в движении.** Ловля двумя руками «низкого мяча». **Ловля и передача мяча в тройках.** Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. **Передача мяча.** Техника передачи мяча **Передача в парах в движении с броском в кольцо.** Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо. **Ведение мяча.** Техника ведения мяча. **Ведение мяча с изменением направления.** Техника ведения мяча. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. **Броски мяча с игровых точек.** Броски в кольцо “из-под кольца”. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Броски в кольцо по трём секундной зоне. **Штрафной бросок.** Техника штрафного броска. **Техника нападения.** Действия игроков в нападении. **Тактические и технические действия.** Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. **Техника защиты – персональная защита.** Действия игроков в защите. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»). **Действия игрока в нападении.** Тактические действия игроков в нападении. **Правила игры в баскетбол.** Тактические и технические действия игроков. **Правила судейства соревнований по баскетболу.** Правила судейства в игре. Жесты судей. **Перехват мяч.** Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Накрывание мяча при броске. **Двусторонняя учебная игра.** Игра 5*5.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. (7 ч.)

Полоса препятствий. Техника бега, техника ведения, передачи и ловли мяча. **Бег 30м, 60м.** Техника бега на короткие дистанции. **Эстафета по кругу.** Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. **Эстафета с элементами баскетбола.** Техника ведения мяча. **Челночный бег 3*10.** Техника бега на короткие дистанции. **Подвижные игры и эстафеты.** Техника бега на короткие дистанции. **Силовое троеборье.** Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ (9 КЛАСС), 34 ЧАСА

Тема 1. Техника безопасности. (1ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры.

Тема 2.Техническая и тактическая подготовка (26ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). **Ловля и передача мяча в парах в движении.** Ловля двумя руками «низкого мяча». **Ловля и передача мяча в тройках.** Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. **Передача в парах в движении с броском в кольцо.** Техника передачи мяча. **Ведение мяча.** Техника ведения мяча. **Ведение мяча с изменением направления.** Техника ведения мяча. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. **Броски мяча с игровых точек.** Броски в кольцо “из под кольца”. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Броски в кольцо по трёх секундной зоне. **Штрафной бросок.** Техника штрафного броска. **Техника нападения.** Действия игроков в нападении. **Тактические и технические действия.** Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. **Техника защиты – персональная защита.** Действия игроков в защите. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»). **Действия игрока в нападении.** Тактические действия игроков в нападении. **Правила игры в баскетбол.** Тактические и технические действия игроков. **Правила судейства соревнований по баскетболу.** Правила судейства в игре. Жесты судей. **Перехват мяч.** Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Накрывание мяча при броске. **Двусторонняя учебная игра.** Игра 5*5.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. (7ч.)

Полоса препятствий. Техника бега, техника ведения, передачи и ловли мяча. **Бег 30м, 60м.** Техника бега на короткие дистанции. **Эстафета по кругу.** Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. **Эстафета с элементами баскетбола.** Техника ведения мяча. **Челночный бег 3*10.** Техника бега на короткие дистанции. **Подвижные игры и эстафеты.** Техника бега на короткие дистанции. **Силовое троеборье.** Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность (выполнение упражнений; взаимодействие в парах, группах при выполнении технических и тактических действий в игре)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Год обучения, количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Техника безопасности	2	1	1	1	1
2.	Техническая и тактическая подготовка	26	27	27	27	26
3.	Развитие скоростно-силовых качеств	7	7	7	7	7
	ИТОГО:	35	35	35	35	34