

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
на уровень основного общего образования для 5-9 классов
МОУ "СОШ № 5 г. Коряжмы"

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма

обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

· знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового

образа жизни;

· способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

· умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

· способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Планируемые результаты обучения:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Содержание курса

Тема занятия	Кол-во часов	Знать	Уметь
Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Контрольные испытания.	2	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча	выполнять изучаемые упражнения

		на месте	
Техника передачи одной рукой от плеча	1	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
Передача двумя руками над головой	1	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
Техника передач двумя руками в движении	1	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
Техника броска после ведения мяча	1	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника поворотам в движении	1	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Техника броскам в движении после ловли мяча	1	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

Техника броскам в прыжке с места	1	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
Учет по технической подготовке	1	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника ведения и передач в движении	1	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника отвлекающих	1	технику	выполнять изучаемый прием,

действий на передачу с последующим проходом		отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника отвлекающих действий на бросок	1	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
Техника выбивания мяча после ведения	1	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
Выбивания мяча при ведении	1	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
Передачи одной рукой с поворотом	1	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
Прием нормативов по технической подготовке	1	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска

Передачи в движении в парах	1	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
Передачи в тройках в движении	1	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
Передачи в тройках в движении	1	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
Передачи в движении	1	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
Техника передач мяча	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема).

			Учебная игра.
Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
Закрепление через центрального, заслоны.	1	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
Прием нормативов по технической подготовке	1	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
Комбинации при	1	технику изучаемых	Передачи мяча в тройках с

вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		приемов	продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под

проходом по щит, передачи через центрального игрока			щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра

Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
Закрепление пройденного материала	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
Закрепление пройденного материала	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
Техника ведения на максимальной скорости	1	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
Техника ведения на максимальной скорости	1	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
Техника добивания мяча в корзину	1	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
Техника бросков и передач в движении	1	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1	технику изучаемых приемов	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра

Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
Броски в движении	1	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
Итого	68 ч.		