

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» (5-9 классы)

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-9 классах 2 раза в неделю по одному академическому часу тренировочного процесса, общее количество – 68 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данный курс относится к спортивно-оздоровительному направлению и носит образовательно-воспитательный характер, направлен на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья,
- физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризировать баскетбол как вид спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- обучать технике и тактике игры в баскетбол;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость);
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

**Основные формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

**Методы работы:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### Планируемые результаты

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;
- 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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны**:

#### знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

#### **уметь**

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

• выполнять технические приемы и тактические действия;

• контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

### **Содержание изучаемого курса**

#### **«Теоретическая подготовка»**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

#### **«Общая физическая подготовка»**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

#### **«Техническая подготовка»**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

#### **«Тактическая подготовка»**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

**Календарно-тематическое планирование  
(68 часов)**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	ТБ и ПП. Правила баскетбола.	1		
2	Стойки игрока. Учебная игра	1		
3	Перемещения. Учебная игра	1		
4	Остановка прыжком. Подвижные игры.	1		
5	Остановка шагом. Подвижные игры.	1		
6	Повороты. ОФП. Учебная игра	1		
7	Повороты на месте. Учебная игра	1		
8	Ведение мяча на месте.	1		
9	Ведение шагом. Учебная игра	1		
10	Ведение с изменением направления, скорости	1		
11	Ведение без сопротивления защитника	1		
12	Ведение мяча в низкой стойке на месте	1		
13	Ведение мяча в средней и высокой стойке бегом	1		
14	Игры с элементами баскетбола	1		
15	Игровые задания с элементами баскетбола	1		
16	Игра по упрощенным правилам	1		
17	Ловля мяча. Учебная игра	1		
18	Ловля—передача мяча на месте. Учебная игра	1		
19	Ловля—передача в движении шагом. Учебная игра	1		
20	Ловля—передача в в движении по прямой	1		
21	Ловля и передача в парах, тройках	1		
22	Ловля и передача в квадрате, круге	1		
23	Бросок с места. Подвижные игры.	1		
24	Бросок с места. Игровые задания 3:3, 2:2	1		
25	Бросок с места. Учебная игра	1		
26	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
27	Игры 3:3, 4:4	1		
28	Штрафной бросок. Игры с элементами баскетбола	1		
29	Силовая подготовка. ОФП	1		
30	Игры с элементами баскетбола	1		
31	Круговая тренировка. Баскетбол 5:5, 4:4	1		
32	Правила баскетбола 3:3	1		
33	ОФП. Судейство в баскетболе 3:3	1		
34	Бросок в движении. Игра 3:3	1		
35	Свободное нападение	1		
36	Бросок в движении. ОФП	1		
37	Бросок в движении. Учебная игра	1		
38	Бросок в движении. Игры с элементами баскетбола	1		
39	Броски одной и двумя руками после ведения	1		
40	Броски одной и двумя руками после ловли	1		
41	Позиционное нападение. Игровые задания 2:2,3:3	1		
42	Позиционное нападение (5 : 0)	1		

43	ОФП. Позиционное нападение.	1		
44	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		
45	ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
46	Игры с элементами баскетбола	1		
47	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
48	Игра в мини-баскетбол.	1		
49	ОФП. Игра по правилам баскетбола	1		
50	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1		
51	Игры с элементами баскетбола.	1		
52	Быстрый прорыв. ОФП	1		
53	Быстрый прорыв. Баскетбол	1		
54	Игры и игровые задания 2:1, 3:1,	1		
55	Игра в мини баскетбол. Судейство в баскетболе	1		
56	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол	1		
57	Комбинация перемещений. Игра в мини-баскетбол	1		
58	Вырывание мяча. ОФП	1		
59	Вырывание мяча Игры с элементами баскетбола.	1		
60	Выбивание мяча. ОФП	1		
61	Выбивание мяча. Учебная игра	1		
62	ОФП. Игры 2:1, 3:1	1		
63	Игры и игровые задания 3:2, 3:3	1		
64	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1		
65	Игра по упрощённым правилам	1		
66	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
67	ОФП. Игра по правилам баскетбола	1		
68	Игра по правилам баскетбола	1		