

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29»
(МБОУ «СОШ №29»)**

<p>Программа обсуждена на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.</p>	<p>Программа согласована с зам. директора по ВР МБОУ «СОШ №29» <i>Ухова</i> « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.</p>	<p>Программа рекомендована к работе педагогическим советом МБОУ «СОШ №29» Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.</p>	 <p>Принято от « <u>01</u> » <u>09</u> 2018г.</p>
---	--	---	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для 5 класса**

(спортивно-оздоровительное направление)

Составители: Ткачук Г.Р.,
учитель физической культуры.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Предметные

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

2. Содержание курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и

Тактика защиты

Учебно-тренировочные игры длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Баскетбол

Теоретические сведения

Психологическая подготовка

Техническая подготовка, тактическая подготовка. Приёмы игры

Соревнования по баскетболу

Правила игры в баскетбол

3. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

№	Тема	Кол-во теоретических часов
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Состояние и развитие баскетбола в России	1
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
4	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
5	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.	1
6	Профилактика травматизма в спорте	В процессе занятий
7	Планирование и контроль подготовки	1
8	Учебные игры	5
9	Учебно-тренировочные игры	3
10	Соревнования по баскетболу	2
11	Правила игры в баскетбол	3
12	Техническая подготовка, тактическая подготовка Приёмы игры	51
	ВСЕГО:	70

4.Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты
1	Физическая культура и спорт в России.	Уметь правильно укреплять свое здоровье	сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье
2	Стойка баскетболиста и техника передвижений	Знать и уметь выполнять технические действия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
3	Остановка прыжком	Знать и уметь выполнять технические действия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
4	Остановка двумя шагами	Знать и уметь выполнять технические действия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
5	Повороты вперед, назад	Знать и уметь выполнять технические действия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
6	Ловля мяча двумя руками на месте	Знать и уметь выполнять технические действия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
7	Ловля мяча двумя руками в движении	Знать и уметь выполнять технические действия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
8	Ловля мяча с отскоком от пола на месте	Знать и уметь выполнять технические действия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

9	Ловля мяча с отскоком от пола в движении	Знать и уметь выполнять технические действия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
10	Состояние и развитие баскетбола в России	Выполнять правила личной гигиены	Приобретают навыки умения соблюдать гигиенические основы режима труда и отдыха
11	Ловля катящегося мяча двумя рукой	Знать и уметь выполнять технические действия	Выявляют и устраняют типичные ошибки
12	Передача мяча одной и двумя руками от груди на места	Знать и уметь выполнять технические действия	Выявляют и устраняют типичные ошибки
13	Передача мяча двумя руками сверху на места	Знать и уметь выполнять технические действия	Выявляют и устраняют типичные ошибки
14	Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	Знать и уметь выполнять технические действия	Выявляют и устраняют типичные ошибки
15	Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте	Знать и уметь выполнять технические действия	Выявляют и устраняют типичные ошибки
16	Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении	Знать и уметь выполнять технические действия	Выявляют и устраняют типичные ошибки
17	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
18	Ведение мяча без зрительного контроля	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
19	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Уметь правильно закаливаться	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
20	Ведение мяча по прямой	Знать и уметь выполнять технические	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых

		действия	действий,
21	Ведение мяча по кругам	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
22	Ведение мяча зигзагом Ведение мяча с изменением высоты отскока	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
23	Ведение мяча с изменением направления	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
24	Ведение мяча с переводом перед собой	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
25	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют и варьвируют технику освоенных игровых действий,
26	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов	Научить правильно питаться	Учатся умению правильно питаться
27	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся правильному выполнению техники
28	Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся правильному выполнению техники
29	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся правильному выполнению техники
30	Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся правильному выполнению техники
31	Штрафной бросок мяча в корзину	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся правильному выполнению техники
32	Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся правильному выполнению техники
33	Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите	Знать и уметь выполнять технические	Учатся правильному выполнению техники

		действия	
34	Выбивание мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
35	Отбивание мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
36	Накрывание мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
37	Перехват мяча		Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
38	Вырывание мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
39	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.	Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств	Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.
40	Выход для получения мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
41	Выход для отвлечения противника	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
42	Розыгрыш мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
43	Атака корзины	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
44	«Передай мяч и выходи»	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
45	Заслон	Знать и уметь выполнять	Моделируют тактику игровых действий.

		технические действия	
46	Пересечение	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
47	Система быстрого прорыва	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
48	Система эшелонированного прорыва	Знать и уметь выполнять технические действия	Моделируют тактику игровых действий.
49	Игра в численном большинстве	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
50	Игра в меньшинстве	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
51	Противодействие получению мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
52	Противодействие выходу на свободное место	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
53	Противодействие розыгрышу мяча	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
54	Противодействие атаке корзины	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
55	Подстраховка	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
56	Переключение	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
57	Система личной защиты	Знать и уметь выполнять технические действия	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
58	Система личного прессинга	Знать и уметь	Учатся выбирать

		выполнять технические действия	индивидуальные действия в нападении и защите.
59	Игра в меньшинстве	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
60	Учебная игра в баскетбол	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Умение применять тактические действия в нападение и защите
61	Учебная игра в баскетбол	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Умение применять тактические действия в нападение и защите
62	Учебная игра в баскетбол	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Умение применять тактические действия в нападение и защите
63	Учебная игра в баскетбол	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Умение применять тактические действия в нападение и защите
64	Учебная игра в баскетбол	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Умение применять тактические действия в нападение и защите
65	Учебно-тренировочные игры	Знать и уметь выполнять технические действия	Умение применять тактические действия в нападение и защите
66	Учебно-тренировочные игры	Знать и уметь выполнять технические действия	Умение применять тактические действия в нападение и защите
67	Учебно-тренировочные игры	Знать и уметь выполнять технические действия	Умение применять тактические действия в нападение и защите
68	Правила по баскетболу	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Запоминают правила игры
69	Официальные правила ФИБА	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Учатся тактическим действиям
70	Соревнование по баскетболу	Уметь применять опыт в участие в соревнованиях	Учатся тактическим действиям