

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №30»

Л.П. Лехтина

Приказ № 220 от 01.09.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Баскетбол»**

Составитель:

Сыркина Лариса Владимировна,
учитель физической культуры

Согласовано

заместитель директора по ВР

 А.П. Маркова

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- развитие 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 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 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 курса

№п/п	Раздел	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча. Броски баскетбольного мяча по кольцу	24
2	Тактическая подготовка	Действие игрока в защите. Действие игрока в нападении	16
3	Физическая подготовка	Практические занятия. Отработка приемов по повышению силы, ловкости, выносливости	14
4	Игра в баскетбол	Учебно-тренировочные игры. Практические занятия	16
Всего			70

Тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол – во часов
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	1
2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1
3	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1
4	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
5	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений	1
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1
7	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
8	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
9	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1
10-11	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1
14-15	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	2
16-17	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	2
18	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	1
19	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1
20-21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в	2

	движении. Учебно-тренировочная игра.	
22	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.	1
23-24	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	2
25	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	1
26	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	1
27	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	1
28-29	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	2
30-31	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2
32	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1
33-34	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2
35-36	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	2
37	Учебно-тренировочная игра.	1
38-39	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	2
40	Учебно-тренировочная игра.	1
41-42	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	2
43	Учебно-тренировочная игра.	1
44-45	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	2
46	Учебно-тренировочная игра.	1
47-48	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	2
49	Учебно-тренировочная игра.	1
50-51	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2
52	Учебно-тренировочная игра.	1
53-54	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2
55	Учебно-тренировочная игра.	1
56	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	

		2
57	Учебно-тренировочная игра.	1
58	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1
59	Учебно-тренировочная игра.	1
60	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1
61	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
62	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1
63	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
64	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1
65	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
66	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	1
67	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
68	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	1
69	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	1
70	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	1