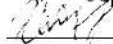


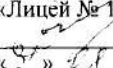
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1 Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

Согласовано

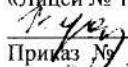
Руководитель ШМО учителей
музыки, ИЗО, технологии,
педагогов дополнительного
образования

 /В.И.Хабарова /
Протокол № 1 «21» 03 2021г
«21» 03 2021г.

Согласовано

Заместитель директора
по ВР МБОУ
«Лицей №13МР РТ»
 /С.Д.Афанасьева./
«21» 03 2021 г.

Утверждено

Директор МБОУ
«Лицей №13МР РТ»
 /С.Ю. Кудрявцева/
Приказ №
от «21» 03 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»

для учащихся 5-9 классов в соответствии с требованиями ФГОС

Срок реализации 5 лет

Разработчик:
Саркисян С.Л.
Педагог дополнительного образования

Зеленодольск, 2021

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

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;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение 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 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.

тематическое планирование

5 класс

№		Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	1	Развитие баскетбола в России	Лекция	Познакомить с историей развития баскетбола в России	1
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Лекция	Соблюдать гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении игр	1
3.		Общая и специальная физическая подготовка			
	3	Единая спортивная классификация ОФП	разминка	Познакомить с единой спортивной классификацией	1
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Разминка, игра	Выявлять характерные ошибки при передвижении в нападении	1
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с	Тренировочная игра	Выявлять различия в технике нападения и защиты	1

		мячом и без мяча.			
6		Контрольные испытания.	Учебная игра.	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности	1
7		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Тренировочная игра	Познакомиться с особенностями костно-мышечной системы, ее строением. Осваивать универсальные умения техники передвижения приставными шагами	1
8		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Разминка, игра	Выявлять характерные ошибки при нападении с мячом и без мяча	1
9		Индивидуальные действия при нападении.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения при ведении мяча	1
10		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	Лекция, ОФП	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, оценивать свое состояние при закаливании	1
11		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	СФП, Учебная игра	Описывать технику ведения мяча	1
12		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Тренировочная игра	Описывать технику приема мяча	1
13		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Лекция, Учебная игра	Описывать технику «заслон в движении»	1
14		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Лекция, парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
15		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
16		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Лекция Учебная игра.	Описывать технику упражнений на развитие СФК	1

17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Лекция, ОФП	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, а также комплексы рациона питания, оценивать свое состояние при закаливании	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	СФП	Выявлять характерные ошибки при передаче мяча	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Учебная игра	Выявлять характерные ошибки в условиях позиционного нападения	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	лекция	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, осваивать судейскую практику	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	Игра, СФП	Осваивать умения броска мяча над головой	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами.. Командные действия в нападении.	ОФП, парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Лекция, игра	Осваивать универсальные умения при передаче мяча, бросках на площадке	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.	ОФП, игра	Научиться выполнять команды во время игры, осваивать универсальные умения по ведению мяча с поворотом	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого	Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1

36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	ОФП, игра	Осваивать универсальные умения по изучению защитных стоек и передвижений	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Лекция Учебная игра.	Осваивать систему зонной защиты	1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП, игра	Познакомить с формами организации занятий в спортивной тренировке, осваивать универсальные умения по технике броска мяча	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.	Учебная игра.	Осваивать технику быстрого прорыва	1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Матчевая встреча	Осваивать универсальные умения при ведении мяча с переводом на другую руку	1
43	Контрольные испытания.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения по технике ведения мяча	1
44	Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности, выполняя команды инструктора, осваивать умения судейства	1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	игра	Выявлять характерные ошибки при игре в нападении	1
46	Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра.	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности, выполняя команды инструктора, осваивать	1

				умения судейства	
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	ОФП		Выявлять характерные ошибки при передаче мяча при отскоке	1
48	Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	СФП.		Осваивать универсальные умения при передаче мяча двумя руками с отскоком от пола	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Учебная игра.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Лекция, Учебная игра.		Осваивать универсальные умения на развитие СФК	1
51	Техническая подготовка юного спортсмена. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	ОФП		Осваивать технику приемов мяча различными способами	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	Учебная игра.		Осваивать технику приемов мяча различными способами	1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Учебная игра.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Учебная игра.		Осваивать технику овладения мячом	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	СФП		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при ведении мяча	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Парная, групповая игра		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1

	57	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Учебная игра.	Осваивать технику бросков мяча различными способами	1
	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Учебная игра.	Выявлять характерные ошибки при ловле, передаче, ведении мяча и бросков на площадке	1
	5	Контрольные игры и соревнования			
	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки..	Учебная игра	Осваивать универсальные умения на тренировках, учитывая особенности периодов спортивной игры	1
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
	61	Учет в процессе спортивной тренировки.	ОФП.	Проверка знаний и умений перед игрой	1
	62	Правила игры и методика судейства.	Учебная игра.	Изучить правила игры и методику судейства	1
	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	СФП	Выявлять характерные ошибки при переключении от действий в нападении к действиям в защите	1
	6	Тестирование			
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Лекция	Познакомить с историей развития баскетбольного спорта	1
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения действий в нападении и защите Проверка уровня технической и психологической подготовленности игрока	1
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Тренировочная игра	Осваивать универсальные умения при изучении техники ловли и передаче мяча	1
	67	Многократное выполнение технических приемов и	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения при изучении техники ловли и передаче	1

тематическое планирование

6 класс

№		Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	1	Развитие баскетбола в России	Лекция	Познакомить с историей развития баскетбола в России	1
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Лекция	Соблюдать гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении игр	1
3.		Общая и специальная физическая подготовка			
	3	Единая спортивная классификация ОФП	разминка	Познакомить с единой спортивной классификацией	1
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Разминка, игра	Выявлять характерные ошибки при передвижении в нападении	1
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Тренировочная игра	Выявлять различия в технике нападения и защиты	1
	6	Контрольные испытания.	Учебная игра.	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности	1
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Тренировочная игра	Познакомиться с особенностями костно-мышечной системы, ее строением. Осваивать универсальные умения техники передвижения приставными шагами	1
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Разминка, игра	Выявлять характерные ошибки при нападении с мячом и без мяча	1
	9	Индивидуальные действия при нападении.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения при ведении мяча	1
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	Лекция, ОФП	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, оценивать свое состояние при закаливании	1
	11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая	СФП, Учебная игра	Описывать технику ведения мяча	1

		подготовка.			
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Тренировочная игра	Описывать технику приема мяча	1	
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Лекция, Учебная игра	Описывать технику «заслон в движении»	1	
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Лекция, парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1	
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1	
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Лекция Учебная игра.	Описывать технику упражнений на развитие СФК	1	
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Лекция, ОФП	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, а также комплексы рациона питания, оценивать свое состояние при закаливании	1	
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	СФП	Выявлять характерные ошибки при передаче мяча	1	
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Учебная игра	Выявлять характерные ошибки в условиях позиционного нападения	1	
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	лекция	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности	1	
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, осваивать судейскую практику	1	
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	Игра, СФП	Осваивать умения броска мяча над головой	1	

	23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами.. Командные действия в нападении.	ОФП, парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
	24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Лекция, игра	Осваивать универсальные умения при передаче мяча, бросках на площадке	1
	25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.	ОФП, игра	Научиться выполнять команды во время игры, осваивать универсальные умения по ведению мяча с поворотом	1
	26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
	27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения по выбору места для борьбы под щитом при блокировке	1
	28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	СФП	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
	29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.. Бросок мяча в движении с одного шага.	Лекция, ОФП	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказание первой помощи при НС	1
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
4		Основы техники и тактики игры			
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение	Лекция, Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча Моделировать технику	1

	52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	Учебная игра.	Осваивать технику приемов мяча различными способами	1
	53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
	54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Учебная игра.	Осваивать технику овладения мячом	1
	55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	СФП	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при ведении мяча	1
	56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
	57	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Учебная игра.	Осваивать технику бросков мяча различными способами	1
	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Учебная игра.	Выявлять характерные ошибки при ловле, передаче, ведении мяча и бросков на площадке	1
5		Контрольные игры и соревнования			
	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки..	Учебная игра	Осваивать универсальные умения на тренировках, учитывая особенности периодов спортивной игры	1
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
	61	Учет в процессе спортивной тренировки.	ОФП.	Проверка знаний и умений перед игрой	1
	62	Правила игры и методика судейства.	Учебная игра.	Изучить правила игры и методику судейства	1