

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №266
Закрытого административно-территориального образования
Александровск Мурманской области»

Утверждено
Приказом № 192-о.д
от « 31 » 08 2017 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности
Баскетбол

Спортивно-оздоровительное направление

(уровень)

б-А

(классы)

2017/2018 учебный год

(сроки реализации)

Разработчик:

Елина В.А.

Должность

учитель физической культуры

г. Снежногорск
2017-2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 6-А класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 266;
- Методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2017/2018 учебном году

Рабочая программа реализуется с помощью учебника:

Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание, Москва, «Просвещение», 2015г.

Виды контроля успеваемости

| | Виды контроля | Задачи контроля | Периодичность | Методы контроля | Способы фиксации результатов |
|---|------------------------|--|--|--|---|
| 1 | Тематический контроль | Оценить результаты обучения по разделу программы | Согласно календарно-тематическому планированию | Практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, физической подготовленности, пр.) | Журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности; |
| 2 | Промежуточный контроль | Оценить результаты обучения по итогам года | Перед окончанием учебного года | Результаты испытаний Комплекса ГТО | Журнал |

Тематический и промежуточный контроль успеваемости проходит в соревновательной форме, а также в форме тестирования. Показателем успеваемости является среднеарифметическое количественных и качественных показателей оценки уровня достижений учащихся, участие в соревнованиях «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и соревнованиях по волейболу школьного уровня.

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение курса по внеурочной деятельности «Баскетбол» в 6 классе выделяется 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Результаты освоения курса «Баскетбол»

Планируемым результатом реализации программы внеурочной деятельности является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, данная рабочая программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки курса.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу 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.

В области трудовой культуры:

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

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения программы внеурочной деятельности обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия баскетбола.

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Высота подскока.
4. Бег 30м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Бег 30м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает три попытки — засчитывается лучший результат.

Челночный бег 5 x 10м.

Подтягивания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Специальная физическая подготовка. Бег 20м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М.Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 X 50см. Число попыток - три. Берется лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 - симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 - симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца - 3м.

Контрольные упражнения и их оценка (юноши)

| Возраст | Виды упражнений | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|---------|-----|-----------------------------|---------|-----|----------------------|-------|----|-------------|---------|-----|
| | Бег 20м (с) | | | Прыжки в длину с места (см) | | | Высота подскока (см) | | | Бег 30м (с) | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 лет | 4.3-4.4 | 3.9-4.2 | 3.8 | 164-155 | 165-178 | 179 | 30-34 | 35-40 | 41 | 4.9-5.1 | 4.8-4.6 | 4.5 |
| 12 лет | 4.0-4.2 | 3.5-3.9 | 3.4 | 180-172 | 181-192 | 193 | 34-38 | 39-43 | 44 | 4.6-4.8 | 4.4-4.5 | 4.3 |

Контрольные упражнения и их оценка (юноши)

| Возраст | Виды упражнений | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|----------|-----|-----------------------------|-----|---|--|---|---|----------------------------|------|----|
| | Ведение мяча 20м (с) | | | Штрафные броски (из 10 раз) | | | Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | Броски с точек (из 20 раз) | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 лет | 10.2-10.6 | 9.6-10.1 | 9.5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 12 лет | 9.7-9.9 | 9.2-9.6 | 9.1 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 7-8 | 9-11 | 12 |

Контрольные упражнения и их оценка (девушки)

| Возраст | Виды упражнений | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|---------|-----|-----------------------------|---------|-----|----------------------|-------|----|-------------|---------|-----|
| | Бег 20м (с) | | | Прыжки в длину с места (см) | | | Высота подскока (см) | | | Бег 30м (с) | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 лет | 4.7-4.8 | 4.3-4.6 | 4.2 | 144-135 | 145-158 | 159 | 25-29 | 30-35 | 36 | 5.3-5.5 | 5.2-5.0 | 4.9 |
| 12 лет | 4.4-4.6 | 3.9-4.3 | 3.8 | 160-152 | 161-172 | 173 | 29-33 | 34-38 | 39 | 5.0-5.2 | 4.8-4.9 | 4.7 |

Контрольные упражнения и их оценка (девушки)

| Виды упражнений | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Возраст | Ведение мяча 20м (с) | | | Штрафные броски (из 10 раз) | | | Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | Броски с точек (из 20 раз) | | |
|---------|-------------------------|---------------|-----|------------------------------------|-----|---|---|---|---|----------------------------------|-----|----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 лет | 10.6- 11.0 | 10.0- 10.5 | 9.9 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | - | - | - |
| 12 лет | 10.1- 10.3 | 9.6-10.0 | 9.5 | 2 | 3-4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 5-6 | 7-9 | 11 |

Оценка эффективности программы

| № | Показатель | Метод |
|----|--|---|
| 1. | Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач | - анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной цели; - выявление причин невыполнения упражнений; - выводы. |
| 2. | Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков | - динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, результаты и т. д; - сбор информации, ее оформление (протоколы). |
| 2. | Сохранность детского коллектива | - учет в журнале посещаемости; |
| 3. | Удовлетворенность родителей | - проведение родительских собраний по плану; - индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации. |

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры общества, одно из базовых средств воспитания.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня.

Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, набивными и баскетбольными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, рукоходу.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Многоскоки. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20м; челночный бег; бег на выносливость и скоростную выносливость и т.д.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Баскетбол по упрощенным правилам», «Баскетбол без ведения», «Отдай и выйди», «Салки с ведением мяча», «Минус пять», «Тридцать три», «Точки» и т.д. Баскетбольные и комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия.

Техника нападения. **Техника передвижения.** Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком и двумя шагами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. **Индивидуальные действия:** выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч - выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу

выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков — подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Тематическое планирование

| № | Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|----|---|--|--|
| 1. | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| 2. | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятия С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <i>выполнять</i> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 3. | Баскетбол. Игра по правилам | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам | <i>Организовывать</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <i>осуществлять</i> судейство игры. <i>Описывать</i> технику игровых действий и приемов, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, <i>соблюдать</i> правила безопасности. <i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, <i>варьировать</i> ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Выполнять</i> правила игры, уважительно <i>относиться</i> к сопернику и <i>управлять</i> своими эмоциями. <i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе, <i>использовать</i> игру в баскетбол в организации активного отдыха |
| 4. | Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, | <i>Организовывать</i> и <i>проводить</i> самостоятельные занятия физической подготовкой, |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p> | <p>выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p>Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в</p> | <p>составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе</p> <p>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.</p> <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p> | |
|--|--|---|--|

Техническое оборудование

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 штуки.
3. Шахматные часы - 1 штука.
4. Фишки для обводки - 10 штук.
5. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные различной массы - 10 штук.
8. Гантели различной массы - 10 штук.
9. Мячи баскетбольные - 30 штук.
10. Насос ручной со штуцером - 1 штука.

Методическая литература:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2003г.;
2. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
3. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
4. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5–6 класс [Текст] / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 67 с.
5. «Спортивные игры» Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М., Академия, 2002г.;
6. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., terra-Спорт, 2000г.;
7. Е.Н.Гогонов, Б.И.Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта. М., Академия, 2002г.;
8. Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М., Аркти, 2007г.;
9. Е.М.Лапицкая. «Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья». Мурманск, Пазори, 2004г.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Тема | Элементы содержания (примерно) | Вид контроля | Дата проведения | |
|-----------|--|--|---|-----------------|------------|
| | | | | План | Фактически |
| 1 | Развитие координации движений | <i>Инструктаж по Т/б.</i> Стойка игрока. Перемещения в стойке, остановки двумя шагами, прыжком. Повороты на месте. | Фронтальный опрос Корректировка техники движений | | |
| 2 | Развитие быстроты | Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Нижняя передача мяча от груди двумя руками (об пол). | Корректировка техники движений | | |
| 3 | Развитие силы | Передача мяча от плеча одной рукой на месте и в движении. | Корректировка техники движений | | |
| 4 | Развитие силы | Передача мяча от плеча одной рукой на месте и в движении. | Корректировка техники движений | | |
| 5 | Развитие гибкости | Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. | Корректировка исполнения, фиксирование результата | | |
| 6 | Развитие координации | Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. | Корректировка исполнения, частичное фиксирование результата | | |
| 7 | Развитие выносливости | Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). | Дозирование нагрузки, корректировка исполнения | | |
| 8 | Развитие выносливости | Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). | Дозирование нагрузки, корректировка исполнения | | |
| 9 | Физическая культура (основные понятия) | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Фронтальный опрос Корректировка исполнения | | |
| 10 | Баскетбол. Игра по правилам. | Ведение мяча в различных стойках на месте и в ходьбе. Передача одной рукой после ведения на месте. | Корректировка техники движений | | |
| 11 | Беговые упражнения | Бег 6 мин. | Фиксирование результатов | | |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|--|--|--|
| 12 | Развитие координации | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | Фиксирование результатов | | |
| 13 | Развитие силы | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги. | Фиксирование результатов | | |
| 14 | Баскетбол. Игра по правилам. | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения. | Корректировка техники исполнения | | |
| 15 | Развитие быстроты | Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. | Корректировка техники исполнения | | |
| 16 | Баскетбол. Игра по правилам. | Бросок одной рукой от головы с места и в движении после ведения мяча (техника двух шагов). | Корректировка техники движений | | |
| 17 | Баскетбол. Игра по правилам. | Бросок одной рукой от головы с места и в движении после ведения мяча (техника двух шагов). | Корректировка техники движений | | |
| 18 | Развитие выносливости | Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. | Корректировка техники движений и дыхания | | |
| 19 | Баскетбол. Игра по правилам. | Бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафной бросок. | Корректировка техники движений | | |
| 20 | Баскетбол. Игра по правилам. | Вырывание и выбивание мяча. | Корректировка техники исполнения | | |
| 21 | Физическая культура человека | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Корректировка движений, фронтальный контроль | | |
| 22 | Баскетбол. Игра по правилам. | Броски одной рукой с места и в движении (техника двух шагов). | Корректировка техники исполнения | | |
| 23 | Развитие быстроты | Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий | Корректировка техники исполнения, дозирование нагрузки | | |
| 24 | Развитие выносливости | Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 25 | Развитие выносливости | Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. | Корректировка техники и тактики игры | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 26 | Развитие координации | Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. | Корректировка техники исполнения, дозирование нагрузки | | |
| 27 | Организация и проведение самостоятельных занятий ФК | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | Корректировка движений, фронтальный контроль | | |
| 28 | Баскетбол. Игра по правилам. | Штрафной бросок, техника двух шагов. | Корректировка техники исполнения | | |
| 29 | Баскетбол. Игра по правилам. | Штрафной бросок, техника двух шагов. | Корректировка техники исполнения | | |
| 30 | Баскетбол. Игра по правилам | Тактика свободного нападения. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 31 | Баскетбол. Игра по правилам | Тактика свободного нападения. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 32 | Баскетбол. Игра по правилам. | Бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафной бросок. | Корректировка техники движений | | |
| 33 | Развитие гибкости | Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя и т.д. | Корректировка исполнения, фиксирование результата | | |
| 34 | Баскетбол. Игра по правилам. | Броски одной рукой с места и в движении (техника двух шагов). | Корректировка техники исполнения | | |
| 35 | Баскетбол. Игра по правилам | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Зонная защита. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 36 | Баскетбол. Игра по правилам | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Зонная защита. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 37 | Баскетбол. Игра по правилам | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 38 | Баскетбол. Игра по правилам | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 39 | Баскетбол. Игра по правилам | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 40 | Физическая культура (основные понятия) | Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. | Контроль дозировки | | |
| 41 | Баскетбол. Игра по правилам | Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 42 | Развитие силы | Разминка с использованием медицинболов. | Корректировка техники | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | исполнения | | |
| 43 | Оценка эффективности занятий ФК | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Корректировка техники исполнения | | |
| 44 | Развитие координации | ОФП на развитие координации. | Корректировка техники исполнения | | |
| 45 | Организация и проведение самостоятельных занятий ФК | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, | Корректировка техники исполнения | | |
| 46 | Развитие выносливости | Бег 6 мин. | Фиксирование результатов | | |
| 47 | Развитие координации | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | Фиксирование результатов | | |
| 48 | Развитие силы | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища. | Фиксирование результатов | | |
| 49 | Оценка эффективности занятий ФК | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Работа со скакалкой. | Корректировка техники прыжков в высоту | | |
| 50 | Оценка эффективности занятий ФК | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | Корректировка техники исполнения | | |
| 51 | Оздоровительные формы занятий | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей фк. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 52 | Развитие силы | ОФП на развитие силы. | Корректировка техники исполнения | | |
| 53 | Баскетбол. Игра по правилам. | Броски одной рукой с места и в движении (техника двух шагов). | Корректировка техники исполнения | | |
| 54 | Баскетбол. Игра по правилам. | Броски одной рукой с места и в движении (техника двух шагов). | Корректировка техники исполнения | | |
| 55 | Баскетбол. Игра по правилам | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Зонная защита. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 56 | Баскетбол. Игра по правилам | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Зонная защита. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 57 | Баскетбол. Игра по правилам | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 58 | Баскетбол. Игра по правилам | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 59 | Баскетбол. Игра по правилам | Варианты техники владения мячом. Ловля катящегося мяча. Тактика свободного | Корректировка техники и тактики игры | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | | нападения. | | | |
| 60 | Баскетбол. Игра по правилам | Варианты техники владения мячом. Ловля катящегося мяча. Тактика свободного нападения. | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 61 | Баскетбол. Игра по правилам | Нападение быстрым прорывом (2:1). | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 62 | Баскетбол. Игра по правилам | Нападение быстрым прорывом (2:1). | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 63 | Баскетбол. Игра по правилам. | Ловля и передача в движении в двойках и тройках. | Корректировка техники движений | | |
| 64 | Баскетбол. Игра по правилам. | Ловля и передача в движении в двойках и тройках. | Корректировка техники движений | | |
| 65 | Баскетбол. Игра по правилам | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 66 | Физическая культура (основные понятия) | Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. | Контроль дозировки | | |
| 67 | Баскетбол. Игра по правилам | Зонная защита. Нападение быстрым прорывом 2:3 | Корректировка техники и тактики игры | | |
| 68 | Баскетбол. Игра по правилам | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Корректировка техники и тактики игры | | |
| | ИТОГО: 68 часов | | | | |