Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №17»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 5-9 классов

**Баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Петрова О.В., учитель физической культуры  |
| Программа утвержденана педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | Программа обсуждена на заседании методического объединенияПротокол №\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |
| Директор МБОУ «Лицей №17»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Лебедева | Руководитель методического объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Березовский ГО

2018

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №17»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 5-9 классов

**Баскетбол**

Березовский ГО

2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-9класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

 Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 9 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов  создания программы  лежит концепция лич­ностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

* реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная  пришкольная площадка),  регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения.
* соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор, и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями.

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

* сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
* рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
* выполнять правила личной гигиены;
* правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
* определять уровень физической подготовленности;
* приобрести: потребность в занятиях спортом;
* навыки коммуникативного общения;
* представление об основных компонентах здорового образа жизни;
* опыт участия в соревнованиях.

Срок реализации:Программа ориентирована на детей 5-9 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа организаций, осуществляющих образовательную деятельность предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

 метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметные результаты - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

 Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
* отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Умение ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Умение совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

 ***2. Познавательные УУД:***

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
1. ***Коммуникативные УУД****:*
* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

 ***4.Познавательные УУД:***

* овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
* будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

***Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:***

* Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
* За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

 3.Содержание курса

***Техническая подготовка 20 часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **УУД** |
| Стойка баскетболиста и техника передвижений |
| Остановка прыжком | Описывают технику |
| Остановка двумя шагами | изучаемых игровых приемов |
| Повороты вперед | и действий. |
| Повороты назад | Взаимодействуют со |
| Ловля мяча двумя руками на месте |
| Ловля мяча двумя руками в движении | сверстниками в процессе |
|
| Ловля мяча с отскоком от пола на месте | совместного освоения |
|
| техники игровых приемов и |
| Ловля мяча с отскоком от пола в движении |
| действий, соблюдают |
| Ловля катящегося мяча двумя рукой |
| правила безопасности. |
| Передача мяча одной и двумя руками от груди на места |
| Передача мяча двумя руками сверху на места | Выявляют и устраняют |
| Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении |
| типичные ошибки. |
| Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте |
| Моделируют технику |
| Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении |
| освоенных игровых |
| действий, варьвируют ее в |
| Передача катящегося мяча одной и двумя руками |
| зависимости от ситуаций и |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком |
| условий, возникающих в |
| Ведение мяча со зрительным контролем |
| процессе игровой |
| Ведение мяча без зрительного контроля |
| деятельности. |
| Ведение мяча на месте |
| Ведение мяча по прямой | Коммуникативные: |
| Ведение мяча по дугам |
| Ведение мяча по кругам |  |
| Ведение мяча зигзагомВедение мяча с изменением высоты отскока | Регулятивные: контролируют |
| свою деятельность. |
| Ведение мяча с изменением направления | Осмысливают, как занятия физиче скими упр ажнениями оказывают благотворно е  вли яние на разли чные системы организма, на его ро ст и развитие.  Учат ся подби рать упра жнения для развития разли чных групп мышц.  |
| Ведение мяча с изменением скорости |
| Ведение мяча с переводом перед собой |
| Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места |
| Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места |
| Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча |
| Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении |
| Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние |
| Штрафной бросок мяча в корзину |
| Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами |
| Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите |
| Выбивание мяча |
| Отбивание мяча |
| Накрывание мяча |
| Перехват мяча |
| Вырывание мяча |

***Тактика игры 5 часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **ууд** |
| Выход для получения мяча | Моделируют тактику игровых действий.Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите. |
| Выход для отвлечения противника |
| Розыгрыш мяча |
| Атака корзины |
| «Передай мяч и выходи» |
| Заслон |
| Пересечение |
| Система быстрого прорыва |
| Система эшелонированного прорыва |
| Игра в численном большинстве |
| Игра в меньшинстве |

***Тактика защиты 41часа***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **ууд** |
| Противодействие получению мяча | Учатся игровым действиям.Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре.Учатся соблюдать правила игр. |
| Противодействие выходу на свободное место |
| Противодействие розыгрышу мяча |
| Противодействие атаке корзины |
| Подстраховка |
| Переключение |
| Система личной защиты |
| Система личного прессинга |
| Игра в большинстве |
| Игра в меньшинстве |

***Теоретическая 2 часа.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **УУД** |
| Физическая культура и спорт в России | Изучают историю баскетбола, |
| Состояние и развитие баскетбола в России | запоминают имена |
|
| выдающихся спортсменов. |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Определяют значение |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом |
| упражнений для укрепления |
| Профилактика травматизма в спорте | здоровья. |
| Общая характеристика спортивной подготовки | Запоминают требования к |
| Планирование и контроль подготовки |
| технике безопасности в игре. |
| Основы техники игры и техническая подготовка |
| Учатся контролировать свою |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка |
| физическую |
| Физические качества и физическая подготовка | подготовленность. |
|
| Спортивные соревнования | Определяют значение |
| Правила по мини-баскетболу |
| соревнований, значение |
| Правила по баскетболу |
| нравственных качеств в |
| Официальные правила ФИБА |
| командной игре. |
| Установка на игру и разбор результатов игры |
| Запоминают правила игры в |
| баскетбол. |

## Учебно - тематическое планирование.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды подготовки*** | ***Часы*** |
| Теоретическая | 2(В процессе занятий) |
| Общая физическая | 10 |
| Специальная физическая | 10 |
| Техническая | 20 |
| Тактическая | 5 |
| Игровая | 21 |
|  |  |
| Инструкторская и судейская практика | В процессе занятий |
| Контрольные испытания | 2 |
| Всего часов  | 68 |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитание нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.
* воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности,
* формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
* фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования

«Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

* 1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
	2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
	3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

## Нормативные требования по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Прыжок в длину с места (см) | Челночный бег 4х9 м (сек) | Бег 20 м (сек) | Бег 40 сек (м) | Прыжки через скакалку за 1минуту (кол-во раз) |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини- баскетбол | 170 | 160 | 11,0 | 11,2 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |

**Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину с места(см) | Челночный бег 4х9 м (сек) | Бег 20 м (сек) | Бег 40 сек (м) | Прыжки через скакалку за минуту(кол-во раз) |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини- баскетбол | **выше среднего** | **170** | **165** | **11,0** | **11,0** | **4,0** | **4.2** | **160** | **140** | **100** | **110** |
| средний | 160 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| *ниже среднего* | *140* | *135* | *11,3* | *11,5* | *4.5* | *4.7* | *125* | *115* | *50* | *55* |

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* Физические упражнения.  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы.
* Самостоятельные занятия.
* Составление режима дня.
* Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня  (физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срокипроведения | № занятий | Тема занятий | Выполнение требований стандарта |
| знать | уметь |
|  | 1 | Стойка игрока,перемещения; ловля, передач и ведения мяча на месте | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | выполнять изучаемые упражнения |
|  | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения(перемещения в стойке | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |
|  | 3 | Варианты ловли и передпчи мяча | технику передач двумя руками над головой | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди  |
|  | 4 | Остановка двумя шагами и прыжком | технику передач двумя руками в движении; правила игры | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
|  | 5 | Повороты без мяча и с мячом |   | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре  |
|  | 6 | Закрепление техники поворотам в движении.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | технику поворотам в движении | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине |
|  | 7 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника | технику ловли мяча, отскочившего от щита | выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
|  | 8 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Ловля и передача в парах, тройках, квадратах, круге | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
|  | 9 | Закрепление техники броскам в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам | технику броскам в прыжке с места | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
|  | 10 | Ведение мяча в низкой,средней и высокой стойке | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра  |
|  | 11  | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча |  технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180\*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 12  | Учет по технической подготовке | технику зачетных упражнений | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре  |
|  | 13  | Ведение мяча в движении по прямой | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 14  | Ведение с изменением направления и скорости. Закрепление техники ведения и передач в движении | технику ведения и передач в движении | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 15  | Броски одной и двумя руками с места | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 16  | Броски одной и двумя руками в движении | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 17  | Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику отвлекающих действий на бросок | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 18  | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |
|  | 19  | Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Игра по правилам. | технику выбивания мяча после ведения | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |
|  | 20  | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника | технику атаки двух нападающих против одного защитника | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра |
|  | 21  | Закрепление выбивания мяча при ведении.Закрепление техники отвлекающих действий на бросок | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра |
|  | 22  | Закрепление передач одной рукой с поворотом. Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |
|  | 23  | Прием нормативов по технической подготовке | выполнять на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
|  | 24  | Закрепление передач в движении в парах | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
|  | 25 | Закрепление передач в тройках в движении | технику изучаемых приемов | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |
|  | 26  | Закрепление передач в тройках в движении | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. |
|  | 27  | Закрепление передач в движении | технику изучаемых приемов |  Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |
|  | 28  | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |
|  | 29  | Закрепление техники передач мяча | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра |
|  | 30  |  Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | технику изучаемых приемов | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. |
|  | 31  | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока | технику изучаемых приемов | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. |
|  | 32 | Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра |
|  | 33  | Закрепление через центрового, заслоны. | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |
|  | 34 35  | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра  |
|  | 36  | Прием нормативов по технической подготовке | выполнить на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
|  | 37 38  | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
|  | 39 40  | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |
|  | 4142  | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
|  | 43 44  | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
|  | 45 46  | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
|  | 47 48  | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
|  | 49 50  | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
|  | 51 52  | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |
|  | 5354  | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра  |
|  | 55 56  | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |
|  | 57 58  | Закрепление техники ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
|  | 59  | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | выполнить на результат | Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;  |
|  | 60  | Закрепление техники добивания мяча в корзину | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра |
|  | 61 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра |
|  | 62  | Закрепление техники бросков и передач в движении  | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
|  | 63  | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков |  | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |
|  | 64  | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против не броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |
|  | 65  | Закрепление бросков в движении | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |
|  | 66  | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | выполнить на результат | Сдача нормативов. Учебная игра |
|  | 67  | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки | технику технических приемов | Учебная игра |
|  | 68  | Совершенствование в технических приемах | технику изучаемых приемов | Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра |

**Требования к уровню подготовки учащихся,**

**обучающихся по данной программе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования к знаниям** | **Требования к умениям** | **Требования к компетенциям.** |
| **Знать и иметь представление:**Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;* о способах и особенностях движений и передвижений чело­века,
* . об обучении движениям, роли зрительного и слухового ана­лизаторов при их освоении и выполнении;
* . о терминологии разучиваемых упражнений, об их функцио­нальном смысле и направленности воздействия на организм;
* . о физических качествах
* . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
 | * Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

 | * **компетентности здоровьесбережения:** знание и соблюдение норм здорового   образа   жизни,   знание   опасности   курения,   алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;
* **компетентности  интеграции:** структурирование      знаний, ситуативно-адекватной   актуализации   знании,   расширения   приращения накопленных знаний;
* **компетентности   познавательной  деятельности:** постановка  и решение   познавательных   задач;   нестандартные   решения,   проблемные ситуации     их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.