

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ п. Придорожный»
Энгельсского муниципального района
_____/И.У.Смагулова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ
«СОШ п. Придорожный»
Энгельсского муниципального района
_____/Е.Н.Костыря/
Приказ № 220 от 01.09 2018г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» (девочки)
для учащихся 5-8 классов МОУ «СОШ п. Придорожный»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:
Ильин Анатолий Иванович
учитель физической культуры

Составитель:

Ильин Анатолий Иванович

учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» (девочки) для 5-8 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Планирование составлено в соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год

2 часа в неделю (68 часов в год)

2. Результаты освоения курса

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Содержание курса

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь- Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15 минут в водной части
	Футбол	7	
	Баскетбол	22	
	Лыжи	5	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	
Сентябрь	Футбол	4	
Октябрь	Баскетбол	4	
Ноябрь	Баскетбол	4	
Декабрь	Баскетбол	2	
	Лыжи	2	
Январь	Лыжи	4	
Февраль	Баскетбол	4	
Март	Баскетбол	4	
Апрель	Баскетбол	4	
Май	Футбол	3	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол»

№ занятия	Содержание занятий	Часы	Дата проведения	
			план	факт
СЕНТЯБРЬ				
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1		
2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1		
3	ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность.	1		
4	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1		
5	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.	1		
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1		
7	ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой.	1		
8.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1		
ОКТЯБРЬ				
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.			
10.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1		
11.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1		
12.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии,	1		
13.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1		
14.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1		
15.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1		
16.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1		
НОЯБРЬ				

17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1		
18.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1		
19.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	1		
20.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1		
21	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1		
22.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	1		
23	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	1		
24	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	1		
ДЕКАБРЬ				
24.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	1		
25.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1		
26	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход.	1		
27	Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	1		
28	Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке.	1		
ЯНВАРЬ				
29	Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1		
30	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой).	1		
31	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	1		
32	Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке.	1		
33	Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	1		
34	Правила соревнований. Эстафеты на снегу	1		

ФЕВРАЛЬ				
35.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1		
36.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1		
37.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1		
38.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча- выходы. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1		
39.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1		
40.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1		
41.	Ведение мяча с заданием.	1		
42.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов.	1		
МАРТ				
43.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием	1		
44.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3.	1		
45.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.	1		
46.	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1		
47.	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.	1		
48.	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника	1		

	против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.			
49.	Упрощенные правила игры. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.	1		
АПРЕЛЬ				
50	Основы судейской технологии. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	1		
51.	Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противс, ^йствие выходу на свободное место для получение мяча. Бросок мяча из-под кольца.	1		
52.	Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.	1		
53.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.	1		
54.	Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1		
55.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих.	1		
56.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1		
57.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).	1		
МАЙ				
58	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1		
59.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1		
60.	Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1		
'61.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от	1		

	расстояния.	
62.	Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1
63.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1
ВСЕГО: 68		