

Приложение №4
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»
на 2020-2021 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»

для 6 класса

*Составитель:
Егорова Н.Е.
Учитель физкультуры*

1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Волейбол»

Ученик научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2.Содержание курса «Баскетбол»

Тема 1. Строевые упражнения

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.

Тема 2. ОРУ без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Тема 4. Ведение мяча правой левой рукой.

Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.

Тема 5. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди.

Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.

Тема 6.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.

Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.

Тема 6. Штрафной бросок.

Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.

Тема7. Броски в корзину.

Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.

Тема 8. Техника нападения

Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Тема 9. Техника защиты

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.

Тема 10. Техника овладения мячом

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом

Тема 11. Техника передвижения

Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

Тема 12. Тактика нападения

Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.

Тема 13. Групповые действия

Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тема 14. Командные действия

Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тема 15. Тактика защиты

Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Тема 16. Техника безопасности

Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

3. Тематическое планирование курса «Баскетбол»

№п/п	Название темы	Количество часов
1	Строевые упражнения	2
2	ОРУ без предметов	2
3	Подвижные игры и эстафеты	2
4	Ведение мяча правой левой рукой	2
5	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди	2
6	Ловля и передача мяча	2
7	Штрафной бросок	2
8	Броски в корзину	2
9	Техника нападения	2
10	Техника защиты	2
11	Техника овладения мячом	2
12	Техника передвижения	2
13	Техника нападения	2
14	Групповые действия	2
15	Командные действия	2
16	Тактика защиты	2
17	Техника безопасности	2
Всего:		34