

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Данная рабочая программа  
является приложением к  
Основной образовательной  
программе ООО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Баскетбол

( курс внеурочной деятельности)

### основное общее образование

(уровень образования)

Климашевский Роман Дмитриевич

(Ф.И.О. разработчика программы, категория)

г. Черногорск 2018 год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» на уровень основного общего образования (5 - 9 классы) является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9» и состоит из следующих разделов:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Баскетбол».

*Личностные результаты* — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*Метапредметные результаты* — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- 1) об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры баскетбол.

#### **Ученик овладеет**

- 1) физической подготовкой в соответствии с возрастом;
- 2) тактико-техническими приемами баскетбола;
- 3) способностью организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- 4) способностью организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### *Общеподготовительные упражнения*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты,

комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### *Специально-подготовительные упражнения*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### Тематическое планирование

#### 5 класс.

№ занятия	тема занятия
1	День знаний
2	ОФП Техническая подготовка
3-4	ОФП, Техническая подготовка
5-6	Техническая подготовка
7-8	ОФП, Техническая подготовка
9-10	ОФП, Техническая подготовка
11-12	ОФП, Техническая подготовка
13-14	ОФП, Техническая подготовка
15-16	ОФП, Техническая подготовка
17-18	СФП, Тактическая подготовка
19-20	Контрольная игра
21-22	СФП, Тактическая подготовка
23-24	ОФП
25-26	ОФП, Тактическая подготовка
27-28	ОФП, СФП
29-30	Техническая подготовка
31-34	Техническая подготовка

#### 6 класс.

№ занятия	тема занятия
1	День знаний
2	ОФП Техническая подготовка
3-4	ОФП, Техническая подготовка
5-6	Техническая подготовка
7-8	ОФП, Техническая подготовка
9-10	ОФП, Техническая подготовка
11-12	ОФП, Техническая подготовка
13-14	ОФП, Техническая подготовка
15-16	ОФП, Техническая подготовка
17-18	СФП, Тактическая подготовка
19-20	Контрольная игра
21-22	СФП, Тактическая подготовка
23-24	ОФП
25-26	ОФП, Тактическая подготовка
27-28	ОФП, СФП
29-30	Техническая подготовка

31-34	Техническая подготовка
-------	------------------------

**7 класс.**

№ занятия	тема занятия
1	День знаний
2	ОФП Техническая подготовка
3-4	ОФП, Техническая подготовка
5-6	Техническая подготовка
7-8	ОФП ,Техническая подготовка
9-10	ОФП, Техническая подготовка
11-12	ОФП, Техническая подготовка
13-14	ОФП, Техническая подготовка
15-16	ОФП, Техническая подготовка
17-18	СФП ,Тактическая подготовка
19-20	Контрольная игра
21-22	СФП ,Тактическая подготовка
23-24	ОФП
25-26	ОФП, Тактическая подготовка
27-28	ОФП,СФП
29-30	Техническая подготовка
31-34	Техническая подготовка

**8 класс.**

№ занятия	тема занятия
1	День знаний
2	ОФП Техническая подготовка
3-4	ОФП, Техническая подготовка
5-6	Техническая подготовка
7-8	ОФП ,Техническая подготовка
9-10	ОФП, Техническая подготовка
11-12	ОФП, Техническая подготовка
13-14	ОФП, Техническая подготовка
15-16	ОФП, Техническая подготовка
17-18	СФП ,Тактическая подготовка
19-20	Контрольная игра
21-22	СФП ,Тактическая подготовка
23-24	ОФП
25-26	ОФП, Тактическая подготовка
27-28	ОФП,СФП
29-30	Техническая подготовка
31-34	Техническая подготовка

**9 класс.**

№ занятия	тема занятия
-----------	--------------

<i>1</i>	День знаний
<i>2</i>	ОФП Техническая подготовка
<i>3-4</i>	ОФП, Техническая подготовка
<i>5-6</i>	Техническая подготовка
<i>7-8</i>	ОФП ,Техническая подготовка
<i>9-10</i>	ОФП, Техническая подготовка
<i>11-12</i>	ОФП, Техническая подготовка
<i>13-14</i>	ОФП, Техническая подготовка
<i>15-16</i>	ОФП, Техническая подготовка
<i>17-18</i>	СФП ,Тактическая подготовка
<i>19-20</i>	Контрольная игра
<i>21-22</i>	СФП ,Тактическая подготовка
<i>23-24</i>	ОФП
<i>25-26</i>	ОФП, Тактическая подготовка
<i>27-28</i>	ОФП,СФП
<i>29-30</i>	Техническая подготовка
<i>31-34</i>	Техническая подготовка

