Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5
имени Героя Советского Союза Георгия Петровича Ларионова»

Рабочая программа внеурочной деятельности

«*Баскетбольная подготовка*»

для обучающихся 6 - 11 класса

Составитель программы: Комаренко Иван Юрьевич,
 учитель физической культуры первой квалификационной категории

2024 – 2025 уч.г.

г. Приозерск

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности (баскетбол) на 2024-2025 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. | 04.09 |
| 2 | Стойка игрока. | 05.09 |
| 3 | Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. | 11.09 |
| 4 | Повороты на месте. | 12.09 |
| 5 | Остановка прыжком. | 18.09 |
| 6 | Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах. | 19.09 |
| 7 | Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. | 25.09 |
| 8 | Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. | 26.09 |
| 9 | Ловля и передача мяча со сменой мест. | 02.10 |
| 10 | Передача мяча с отскоком от пола. | 03.10 |
| 11 | Передача одной рукой от плеча. | 09.10 |
| 12 | Передача одной рукой снизу. | 10.10 |
| 13 | Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. | 16.10 |
| 14 | Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. | 17.10 |
| 15 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 23.10 |
| 16 | Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой | 24.10 |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 30.10 |
| 18 | Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. | 31.10 |
| 19 | Ведение шагом и бегом с обводкой стоек. | 06.11 |
| 20 | Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. | 07.11 |
| 21 | Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча. | 13.11 |
| 22 | Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. | 14.11 |
| 23 | Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте. | 20.11 |
| 24 | Бросок мяча в кольцо после ловли. | 21.11 |
| 25 | Бросок мяча в кольцо после ведения. | 27.11 |
| 26 | Учебная игра. | 28.11 |
| 27 | Бросок мяча в кольцо с разных точек. | 04.12 |
| 28 | Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. | 05.12 |
| 29 | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. | 11.12 |
| 30 | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. | 12.12 |
| 31 | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. | 18.12 |
| 32 | Штрафной бросок. | 19.12 |
| 33 | Бросок одной рукой сверху на месте. | 25.12 |
| 34 | Учебная игра. | 26.12 |
| 35 | Бросок одной рукой сверху на месте. | 09.01 |
| 36 | Бросок одной рукой сверху в движении. | 15.01 |
| 37 | Бросок одной рукой сверху в движении. | 16.01 |
| 38 | Учебная игра. | 22.01 |
| 39 | Бросок «крюком». | 23.01 |
| 40 | Разыгрывание спорного мяча. | 29.01 |
| 41 | Индивидуальная защита. | 30.01 |
| 42 | Индивидуальная защита. | 05.02 |
| 43 | Вырывание и выбивание мяча после подбора. | 06.02 |
| 44 | Вырывание и выбивание мяча после подбора. | 12.02 |
| 45 | Учебная игра. | 13.02 |
| 46 | Выбивание мяча сзади. | 19.02 |
| 47 | Добивание мяча в нападении. | 20.02 |
| 48 | Добивание мяча в нападении. | 26.02 |
| 49 | Перехваты мяча. | 27.02 |
| 50 | Перехваты мяча. | 05.03 |
| 51 | Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). | 06.03 |
| 52 | Учебная игра. | 12.03 |
| 53 | Личная защита. | 13.03 |
| 54 | Командная защита. | 19.03 |
| 55 | Командная защита. | 20.03 |
| 56 | Противодействие быстрому прорыву. | 02.04 |
| 57 | Учебная игра. | 03.04 |
| 58 | Противодействие центровому игроку. | 09.04 |
| 59 | Учебная игра. | 10.04 |
| 60 | Защита вблизи корзины. | 16.04 |
| 61 | Защита вблизи корзины. | 17.04 |
| 62 | Защита при вбрасывании мяча. | 23.04 |
| 63 | Защита при вбрасывании мяча. | 24.04 |
| 64 | Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 30.04 |
| 65 | Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 14.05 |
| 66 | Учебная игра. | 15.05 |
| 67 | Учебная игра. | 21.05 |
| 68 | Учебная игра. | 22.05 |