



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»**



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол №_1 от 29.08.2019 г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ФК и ОБЖ
Протокол №_1 от 28.08.2019 г.



Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.

"02" сентября 2019 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
класс_5
количество часов 68**

Составитель программы
Каянкин Вадим Григорьевич,
учитель физической культуры

**Новокузнецкий ГО
2019**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»: личностные, метапредметные

Личностные

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;



9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол» с указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль - (1 часа)

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - (1 час)

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 4. Правила игры в баскетбол - (1 час)



Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Тема 6. Места занятий, инвентарь- (1 час)

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка - (20 часов)

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения; кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Лыжи. Ходьба без учета времени одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулки на лыжах.

Коньки. Бег на коньках.



Тема 8. Основы техники и тактики игры - (35 часов)

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Добавляется новый материал.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия:* взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.



Групповые действия. Взаимодействия двух игроков — отступление. *Командные действия.* Личная система защиты.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования - (5 часов)

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Тема 10. Контрольные испытания - (2 часа)

Сдача нормативов по специальной подготовке.

Тема 11. Экскурсии и посещение соревнований- (2 часа)

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Спортивная секция.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игровая, практическая.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1.	Т/б по баскетболу. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1
2.	Техника передачи одной рукой от плеча	1
3.	Техника передач двумя руками над головой	1
4.	Техника передач двумя руками в движении	1
5.	Техника броска после ведения мяча	1
6.	Техника поворотов в движении	1
7.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1
8.	Техника броска в движении после ловли мяча	1



9.	Техника броска в прыжке с места	1
10.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1
11.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1
12.	Учет по технической подготовке	1
13.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1
14.	Техника ведения и передач в движении	1
15.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1
16.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1
17.	Техника выбивания мяча после ведения, перехват мяча	1
18.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1
19.	Техника отвлекающих действий на бросок	1
20.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1
21.	Техника выбивания мяча при ведении	1
22.	Техника передач в движении в парах	1
23.	Техника передач в тройках в движении	1
24.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1
25.	Техника передач мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
26.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1
27.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1
28.	Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1
29.	Техника и тактика в игре, бросков	1
30.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1
31.	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1
32.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1
33.	Тактика свободного нападения	1
34.	Совершенствование в технических приемах	1
35.	Т/б в спортивном зале и на площадке. Закрепить технику перемещений	1
36.	Закрепление техники передач двумя руками над головой	1
37.	Закрепление техники передач двумя руками в движении	1



38.	Закрепление техники броска после ведения мяча	1
39.	Закрепление техники поворотам в движении	1
40.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1
41.	Учет по технической подготовке	1
42.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1
43.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1
44.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1
45.	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	1
46.	Закрепление техники передач в тройках в движении	1
47.	Закрепление передач в движении. Игра в мини-баскетбол	1
48.	Закрепление техники передач мяча	1
49.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	1
50.	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1
51.	Закрепление через центрального, заслоны.	1
52.	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1
53.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1
54.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1
55.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1
56.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
57.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1
58.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1
59.	Нападение быстрым прорывом	1
60.	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1
61.	Закрепление пройденного материала	1
62.	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1
63.	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1
64.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
65.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1



66.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1
67.	Игры по упрощенным правилам баскетбола	1
68.	Учебная игра	1