



**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\_6

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 час).**

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 сердечнососудистой 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 3. Правила игры в баскетбол - (1 час)**

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

#### **Тема 4. Места занятий, инвентарь- (1 час)**

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

#### **Тема 5. 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.

### **Тема 6. 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:** взаимо-



действия 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 7. 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 8. Контрольные испытания - (2 часа)**

Сдача нормативов по специальной подготовке.

### **Тема 9. 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**

<b>№ урока</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы</b>
<b>1.</b>	Т/б по баскетболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Ловля и передача мяча на месте	<b>1</b>
<b>3.</b>	Ведение мяча на месте.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Передача одной рукой от плеча	<b>1</b>
<b>5.</b>	Передача двумя руками от головы.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Передача двумя руками от груди.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Ведение мяча в движении.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Ведение с изменением направления и скорости.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Остановка двумя шагами.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Остановка прыжком.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Повороты без мяча.	<b>1</b>



12.	Повороты с мячом.	1
13.	Повороты в движении	1
14.	Ловля и передача без сопротивления защитника.	1
15.	Ловля и передача мяча в движении.	1
16.	Ловля и передача в движении в парах	1
17.	Броски с места.	1
18.	Бросок в движении.	1
19.	Бросок после ведения.	1
20.	Бросок после ловли.	1
21.	Ведение без сопротивления защитника.	1
22.	Выбивание мяча.	1
23.	Вырывание мяча.	1
24.	Броски после ведения.	1
25.	Бросок в движении после ловли.	1
26.	Ловля мяча, отскочившего от щита	1
27.	Ведение и передача в движении	1
28.	Выбивание мяча при ведении	1
29.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений.	1
30.	Комбинации освоенных элементов техники владения мячом.	1
31.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
32.	Бросок в движении.	1
33.	Передачи на месте и в движении.	1
34.	Контрольное занятие по технической подготовке	1
35.	Тактика свободного нападения	1
36.	Учебная игра	1
37.	Передачи и броски в движении.	1
38.	Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	1
39.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
40.	Учебная игра	1
41.	Учебная игра	1
42.	Выбивание и вырывание мяча.	1
43.	Броски в движении.	1
44.	Игровые задания 2:1	1
45.	Учебная игра	1
46.	Учебная игра	1
47.	Передачи и броски в движении.	1
48.	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1



<b>49.</b>	Учебная игра	<b>1</b>
<b>50.</b>	Учебная игра	<b>1</b>
<b>51.</b>	Выбивание мяча.	<b>1</b>
<b>52.</b>	Передача и ловля одной рукой,	<b>1</b>
<b>53.</b>	Бросок с места	<b>1</b>
<b>54.</b>	Бросок с прыжком	<b>1</b>
<b>55.</b>	Передачи в тройках.	<b>1</b>
<b>56.</b>	Ловля мяча, отскочившего от щита	<b>1</b>
<b>57.</b>	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	<b>1</b>
<b>58.</b>	Передача мяча. Быстрый прорыв.	<b>1</b>
<b>59.</b>	Передачи в тройках в движении	<b>1</b>
<b>60.</b>	Учебная игра.	<b>1</b>
<b>61.</b>	Передачи. Нападение «тройкой»	<b>1</b>
<b>62.</b>	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	<b>1</b>
<b>63.</b>	Игровые задания 3:1	<b>1</b>
<b>64.</b>	Учебная игра	<b>1</b>
<b>65.</b>	Передачи в парах	<b>1</b>
<b>66.</b>	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	<b>1</b>
<b>67.</b>	Тактика свободного нападения	<b>1</b>
<b>68.</b>	Учебная игра	<b>1</b>