

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 3  
от « 11 » 01 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Боярских Е.И. Е.И.  
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»  
Казанцева Н.И. Н.И.  
Приказ № 11 от 11 01 2019 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
5 класс

Автор-составитель:  
Дьяков Вадим Викторович,  
учитель физической культуры

Голышманово, 2019

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ курса внеурочной деятельности

включает в себя:

**-подвижные игры.** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**-лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Темы занятий

Беседа «меры безопасности», «правила игры».-2часа

Освоение навыков ведения.-5 часов

Ловля и передача мяча.-6

Броски с места и вдвижени.-7часов

Совершенствование техники игровых упражнений.-14часов

### Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

| № занятия | Дата  |       | Темы занятий  | Кол-во часов | Инвентарь                  |
|-----------|-------|-------|---|--------------|----------------------------|
|           | план. | факт. |   |              |                            |
| 1         |       |       | Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.           | 1            | Баскетбольные мячи         |
| 2         |       |       | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 1            | Баскетбольные мячи         |
| 3         |       |       | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 1            | Баскетбольные мячи         |
| 4         |       |       | Ведение мяча на месте. Учебная игра.                                | 1            | Баскетбольные мячи         |
| 5         |       |       | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.                        | 1            | Баскетбольные мячи, стойки |
| 6         |       |       | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.           | 1            | Баскетбольные мячи, стойки |
| 7         |       |       | Ловля и передача мяча. Учебная игра.                                | 1            | Баскетбольные мячи         |
| 8         |       |       | Передача одной рукой. Учебная игра.                                 | 1            | Баскетбольные мячи         |

|    |  |  |   |   |                                  |
|----|--|--|---|---|----------------------------------|
| 9  |  |  | Передача от пола. Учебная игра.                         | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 10 |  |  | Игры в передачах. Учебная игра.                         | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 11 |  |  | Игра «семь передач». Учебная игра.                      | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 12 |  |  | Игра «собачка». Учебная игра.                           | 1 | Баскетбольные, волейбольные мячи |
|    |  |  | Броски мяча   |   |                                  |
| 13 |  |  | Броски с места. Учебная игра.                           | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 14 |  |  | Броски с места. Учебная игра.                           | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 15 |  |  | Броски в прыжке. Учебная игра.                          | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 16 |  |  | Броски в прыжке. Учебная игра.                          | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 17 |  |  | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.        | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 18 |  |  | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.        | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 19 |  |  | Игры в бросках. Учебная игра.                           | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 20 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола                        | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 21 |  |  | Тактика игры в защите. Учебная игра.                    | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 22 |  |  | Упражнения для игры в защите. Учебная игра.             | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 23 |  |  | Тактика игры в нападении. Учебная игра.                 | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 24 |  |  | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.          | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 25 |  |  | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.          | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 26 |  |  | Учебная игра.   | 1 | Баскетбольные мячи               |
| 27 |  |  | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения | 1 | Баскетбольные мячи               |

|    |  |  |  |   |                    |
|----|--|--|--|---|--------------------|
| 28 |  |  | Зонная защита. Учебная игра.<br>Комбинированные упражнения     | 1 | Баскетбольные мячи |
| 29 |  |  | Ведение, передача, бросок. Учебная игра.                       | 1 | Баскетбольные мячи |
| 30 |  |  | Ведение, передача, бросок. Учебная игра.                       | 1 | Баскетбольные мячи |
| 31 |  |  | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 32 |  |  | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.               | 1 | Баскетбольные мячи |
| 33 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола                               | 1 | Баскетбольные мячи |
| 34 |  |  | Соревнование. Итоговая игра                                    | 1 | Баскетбольные мячи |