

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 62**

<p align="center">«Принято»</p> <p>На заседании педагогического совета протокол № 1 от «30»08 2016 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МОУ СОШ №62 <i>[Подпись]</i> /Н.В. Терентьева/ ФИО «31» августа 2016г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МОУ СОШ № 62 <i>[Подпись]</i> Кириленко/ «31» 08»</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Баскетбол»

5 класс

Учитель: Кириленко Артём Леонидович

2016-2017 учебный год

Общие сведения

Рабочая программа «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273;

- ФГОС основного общего образования, утверждённый приказом МО и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями: приказы Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. №1644; от 31.12.2015 № 1577).

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (<https://fgosreestr.ru/>).

- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2016.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства

образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание предмета

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий в 5 классе представлено в тематическом планировании.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование

Баскетбол 5 класс

Количество часов в неделю 1, количество учебных недель 34,

количество часов в год 34.

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
1	Беседа на тему «История развития баскетбола».	1	Техника безопасности	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Общие сведения Правила игры	
2-3	Остановка прыжком, двумя шагами	2	обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.	Изучение понятий «остановка в баскетболе».	
4	Повороты вперёд, назад при сопротивлении защитника.	1	Повторение поворотов. Упражнение в парах.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Термин пробежка	
5-6	Ловля, передача мяча двумя руками в движении.	2	Изучение ловли передачи мяча в движении; технические действия в игре	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения	Термин пробежка	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
7	Ловля, передача мяча двумя руками при встречном движении.	1	Упражнение в парах	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения</p>	Термин пробежка	
8-9	Ловля, передача мяча одной рукой в движении боком.	2	Передвижение игрока боком	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения</p>	Обработка мяча одной рукой	
10	Ловля, передача мяча одной рукой при встречном движении.	1	Встречное движение в парах.	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения</p>	Понятие против хода, возникающие сложности при обработке мяча	
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Ведение мяча на месте, в шаге и бегом	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>	Правила игры	

№ урок а	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
13,12	Ведение мяча без зрительного контроля.	2	Специальные упражнения на развитие обширного зрения	Коммуникативные определение цели и функций участников, способов взаимодействия планирование общих способов работы	Термин дриблинг	
15-14	Передача мяча двумя руками из-за головы. Сбрасывание мяча с аута.	2	Сбрасывание мяча с аута двумя руками из-за головы.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.	Приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции	
17-16	Передача мяча двумя руками от плеча.	2	Выполнение диагональных передач	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу установить рабочие отношения Регулятивные уметь самостоятельно принимать игровое решение	Понятие финт	
18	Ведение мяча по дуге и по кругу.	1	Передвижение игрока с мячом	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.	Приемы игры Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
19	Правила игры в стритбол	1	Игра на одно кольцо	<p>Коммуникативные:</p> <p>навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу</p>	<p>Баскетбольная площадка</p> <p>Подбор (баскетбол)</p> <p>Помеха попаданию мяча</p>	
21-20	Игра в стритбол	2	Игра на одно кольцо	<p>Коммуникативные:</p> <p>Представлять конкретное содержание и излагать его</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную</p> <p>Цель уметь сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные</p> <p>рассказать правила игры стритбол</p>	<p>Потеря Помеха попаданию мяча</p>	
22	Обводка соперника с изменением направления	1	Применение элементов баскетбола в усложнённых условиях	<p>Коммуникативные</p> <p>- интегрироваться в группу сверстников и строить</p>	<p>Термин личная защита</p>	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
23	Игра в мини-баскетбол	1	Повторение и закрепление элементов баскетбола	<p>продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <p>- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;</p> <p>- переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- содержательная наполненность и конкретность целей;</p> <p>- определенность временного интервала достижения целей;</p> <p>- проявление активности в достижении поставленных целей.</p> <p>способность личности к полноценному решению задач</p>	<p>Пробежка</p> <p>Передача</p> <p>Бросок в прыжке</p>	
25-24	Бросок в корзину одной рукой от плеча	2	Бросок с ближней дистанции	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>	Термин блокшот	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
26	Бросок в корзину одной рукой сверху после отскока от щита	1	Упражнение в группе, колонне	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>	<p>Приемы игры</p> <p>Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.</p>	
27	Обводка соперника с изменением отскока мяча	1	Переход с высокого на низкое ведение	<p>Коммуникативные</p> <p>определение цели и функций участников, способов взаимодействия</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие целей для каждой из сфер жизнедеятельности; - содержательная наполненность и конкретность целей <p>Познавательные</p> <p>формулирование проблемы;</p> <p>самостоятельное создание способов решения проблем</p>	<p>Понятие перехват</p>	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
29-28	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	2	Одношажное ведение	<p>Коммуникативные:</p> <p>Представлять конкретное содержание и излагать его</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную</p> <p>Цель уметь сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные</p> <p>рассказать правила игры</p>	Термин шаг «Пивота»	
30	Противодействие получению мяча.	1	Ролевая игра	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>	Термин заслон	
31	Противодействие розыгрышу мяча.	1	Низкая стойка и передвижение защитника	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>	Термин атакующий защитник	

№ урока	Тематика занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	УУД	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения
32	Противодействие атаке корзины.	1	Движение в парах защитник-нападающий	<p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; 	Термин остановка атаки соперника	
34-33	Система личной защиты	2	Повторение и закрепление элементов защиты	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. <p>способность личности к полноценному решению задач</p>	Индивидуальные защитные действия	