

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГИМНАЗИЯ № 1 ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ГБОУ гимназия № 1 г. Новокуйбышевска)

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2017г Руководитель лаборатории <u>В.В. Барина</u> В.В. Барина	«СОГЛАСОВАНО» заместителем директора по ВР « <u>25</u> » <u>августа</u> 2017г. <u>Н.А. Чеснокова</u> Н.А. Чеснокова	«УТВЕРЖДЕНО» приказом директора ГБОУ гимназии №1 от « <u>1</u> » <u>09</u> 2017г. № <u>340</u> Директор ГБОУ гимназия №1 <u>Л.Г. Слепцова</u> Л.Г. Слепцова
--	---	---

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«БАСКЕТБОЛ»**

**для обучающихся 5-9 классов.**

направление: спортивно - оздоровительное

**Составитель:**  
Авдеева О.А.,  
учитель физической культуры  
ГБОУ гимназия №1

2017г

## **1. Планируемые результаты**

*Ожидаемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Баскетбол».* Реализация программы в основной школе призвана обеспечить следующие *личностные результаты*:

- формирование норм здорового образа жизни;
- приобретение опыта организации игры в баскетбол как вида спорта и активного отдыха;
- понимание значения баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий; основного содержания правил соревнований по баскетболу; жестов волейбольного судьи;
- формирование представлений о контрольных упражнениях (двигательных тестах) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;
- освоение правил безопасного поведения во время занятий баскетболом; игровых упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола; технических приёмов и тактических действий при игре в баскетбол;
- выполнение упражнений для развития физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование умений контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях в баскетбол

*Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха;
- умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Результаты освоения программы «Баскетбол» внеурочной деятельности обучающихся распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о баскетболе в развитии физических способностей обучающихся; о технике безопасности при занятиях баскетболом; об ответственности за поступки, слова и мысли; об упражнениях для развития физических способностях обучающихся.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта организации досуга сверстников, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

## Содержание курса программы «Баскетбол»

№	Название темы	Количество часов			Содержание
		Всего	Теорет	Практ	
<b>Первый год обучения</b>					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	30		30	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты). Передачи мяча сверху двумя руками из-за головы ,от груди, от плеча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальный тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	16		16	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Вызов номеров. Игры, развивающие физические способности.
4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры в баскетбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – Баскетбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Баскетбол».
		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	
<b>Второй год обучения</b>					
1	Правила техники безопасности.	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.

	Основные правила игры				
2	Техника, приёмы и тактика игры	34		34	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты.). Перемещение в стойке приставными шагами; правым, левым боком. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	12		12	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Эстафета у стены», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Вызов номеров», . Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливость
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры баскетбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр –Баскетбол».
		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	
<b>Третий год обучения</b>					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	38		38	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты.). Передачи мяча от плеча, от груди, из-за головы. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.

<b>3</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	8		8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий («Спиной к финишу», «Эстафета у стены», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Вызов номеров»). Игры, развивающие физические способности
<b>4</b>	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.
<b>5</b>	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры баскетбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
<b>6</b>	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Баскетбол».
		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>					
<b>1</b>	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
<b>2</b>	Техника, приёмы и тактика игры	40		40	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты). Передачи мяча от груди ,из-за головы ,от плеча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.
<b>3</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	6		6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий («Спиной к финишу», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», , «Вызов номеров», Игры, развивающие физические способности

4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры баскетбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр –Баскетбол».
		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	
<b>Пятый год обучения</b>					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	36		36	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты). Передачи мяча двумя руками из-за головы, Передачи мяча от плеча двумя руками. Передачи мяча от груди двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	6		6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий («Спиной к финишу», «Эстафета у стены», «Передачи в движении», «Не урони мяч»). Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	14		14	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры баскетбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых

	спортивные игры – баскетбол».				спортивных игр –Баскетбол».
	<b>Всего</b>	<b>68</b>			
	<b>Всего по программе</b>	<b>340</b>	<b>15</b>	<b>325</b>	



## Тематическое планирование по программе «Баскетбол»

№		Форма организации	Кол-во часов	Виды деятельности	Срок (цикл)	Форма контроля
<b>Первый год обучения</b>						
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	беседа	1	<b>Беседа</b>		Текущий
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		
5	Передача мяча двумя руками от груди	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
6	Передача мяча из-за головы	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
7	Передача мяча в движении	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
8	Передача мяча на месте и в движении	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	16	спортивно-оздоровительная		
12	Игры, развивающие физи-	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		

	ческие способности					
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	тренировка	3	спортивно-оздоровительная		
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	тренировка	8	спортивно-оздоровительная		
<b>Второй год обучения</b>						
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	Беседа		1
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	2	спортивно-оздоровительная		1
5	Передача мяча двумя руками от груди	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		2-3
6	Передача мяча от плеча	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		2-3
7	Передача мяча из-за головы	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		2-3
8	Передача в движении	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		2-3
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		2-3
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		2-3
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	тренировка	10	спортивно-оздоровительная		2-3

Турнир между классами

	технических приёмов и тактических действий					
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	тренировка	10	спортивно-оздоровительная	2-3	
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3	
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3	
<b>Третий год обучения</b>						
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	беседа	1	Соревнования
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	1	
5	Передача мяча двумя руками от груди	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3	
6	Передача мяча от плеча	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
7	Передача мяча из-за головы	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
8	Передача мяча в движении	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3	
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	10	спортивно-оздоровительная	2-3	
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	

11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	8	спортивно-оздоровительная	2-3	
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	тренировка	8	спортивно-оздоровительная	2-3	
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3	
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3	
<b>Четвертый год обучения</b>						
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	беседа	1	Соревнования
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	1	
5	Передача мяча двумя руками от груди	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
6	Передача мяча от плеча	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
7	Передача мяча из-за головы	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
8	Передача мяча в движении	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и	тренировка	16	спортивно-оздоровительная	2-3	

	защите					
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3	
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	тренировка	8	спортивно-оздоровительная	2-3	
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3	
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – баскетбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3	
<b>Пятый год обучения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	Турнир по баскетболу
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
4	Передача мяча двумя руками от груди	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
5	Передача мяча от плеча	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3	
6	Передача мяча из-за головы	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
7	Передача мяча в движении	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
8	Индивидуальные тактические действия в нападении и	тренировка	14	спортивно-оздоровительная	2-3	

	защите				
9	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3
11	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	тренировка	12	спортивно-оздоровительная	2-3
13	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3
14	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – Баскетбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3
	<b>Всего</b>		<b>68</b>		