

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете.
протокол №1 от «30» августа 2017г.

Утверждаю:
директор

приказ № 196 от «30» августа 2017

/ И.А.Дубовская

(подпись руководителя образовательной организации)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Баскетбол
6-7 класс

Спортивно-оздоровительное направление

г. Красноуфимск

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- получат представление о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- выполнять технические действия баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой.

В программный материал входят:

- построения и перестроения;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическими скамейками, гимнастическими палками, скакалками, малыми обручами, мячи)
- упражнения в лазании и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- несложные акробатические упражнения.

Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

2. Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; передачи мяча; действия в защите и нападении; учебные игры; подвижные игры с элементами баскетбола.

3. Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. В результате обучения обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

4. Легкоатлетические упражнения.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят в составную часть каждого занятия физической культурой, а также многих видов спорта.

В программный материал входит:

- бег на короткие и длинные дистанции, специальные беговые упражнения, челночный бег, ускорения с высокого старта на различные отрезки;
- прыжки в длину с места, с разбега, прыжки через предметы;
- запрыгивание и спрыгивание;
- метание в цель и на дальность.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую часть – беседы, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую часть – ОРУ и игры);
- участие в оздоровительных процедурах;
- спортивные турниры, олимпиады, соревнования;
- спортивные и оздоровительные акции;
- эстафеты

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая деятельность.

3. Тематическое планирование

6 класс

№	Тема занятия	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. Правила поведения и Т.Б. при игре в баскетбол	2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения. Игровое занятие	2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями. Эстафета	2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте	2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным	2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением	2 ч
9	Передачи мяча в игре. Общая физическая подготовка	2 ч
10	Передачи мяча в игре. Игровое занятие. Страховка и самостраховка.	2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения	2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину	2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину	2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину	2 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов	2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре. Общая физическая подготовка	2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре	2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения	2 ч
19	Индивидуальные действия в защите. Игровое занятие	2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	2 ч

22	Индивидуальные действия в защите против заслонов	2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Общая физическая подготовка	2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Игровое занятие	2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок	2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Эстафета	2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. Здоровье и здоровый образ жизни	2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями	2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач. Общая физическая подготовка	2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок	2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок	2 ч
32	Учебная игра. Эстафета	2 ч
33	Учебная игра	2 ч
34	Учебная игра	2 ч
35	Учебная игра	2 ч
		70ч

7 класс

№	Тема занятия	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка	2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями. Общая физическая подготовка	2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте	2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным	2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением	2 ч
9	Передачи мяча в игре. Подвижные игры	2 ч
10	Передачи мяча в игре. Общая физическая подготовка	2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения	2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении. Эстафета	2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину	2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину	2 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов	2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре. Общая физическая подготовка	2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре	2 ч

18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения	2 ч
19	Индивидуальные действия в защите. Самоконтроль	2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов	2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Общая физическая подготовка	2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре	2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок	2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции	2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой	2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями	2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач. Первая помощь при травмах	2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок	2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок	2 ч
32	Учебная игра. Общая физическая подготовка	2 ч
33	Учебная игра	2 ч
34	Учебная игра	2 ч
35	Учебная игра	2 ч
		70ч