

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение
к ООП ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол в школе»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Разработчики: Иванов Д.В., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
Михалюк В.Б., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
Замятин А.Н., учитель физической культуры

Озёрск

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Баскетбол в школе» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, в соответствии с целями и задачами образовательной программы МБОУ «СОШ №24».

РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол в школе» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол в школе» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Кроссовая подготовка, челночный бег, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, бег на скорость с преодолением препятствий $h=30-40$ см., выполнение специальных беговых упражнений.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные

и групповые атакующие и защитные действия; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действия двух нападающих против одного защитника; двусторонняя игра.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии обучающихся данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний (правила соревнований)		В процессе занятий	
2.	Элементы техники (обучение)	34		34
3.	Учебная игра	34		34
	Итого:	68		68

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них:		Виды занятий
			Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития баскетбола. Передвижение, стойки, повороты	1	0,5	0,5	Входное тестирование (сдача контрольных нормативов)
2	Остановка, ловля, передача мяча	1		1	Практическая работа
3	Ловля и передача мяча. Оборудование мест занятий	1		1	Практическая работа
4	Передвижение, стойка, повороты, остановка	1		1	Практическая работа
5	Гигиенические знания и навыки. Передвижения, стойка, повороты	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
6	Ловля, передача мяча. Игра «Круговая охота»	1		1	Практическая работа
7	Передвижения, стойка, повороты, остановки	1		1	Практическая работа
8	Ловля, передача мяча. Игра «Салки спиной к щиту»	1		1	Практическая работа
9	Ловля, передача мяча.	1		1	Практическая работа
10	Ведение мяча. Эстафеты без мяча	1		1	Практическая работа
11	Ловля, передача мяча.	1		1	Практическая работа
12	Ведение мяча. Игра	1		1	Практическая

	«Мяч над головой»				работа
13	Ловля, передача мяча	1		1	Практическая работа
14	Ведение мяча. Эстафеты с бегом	1		1	Практическая работа
15	Передвижение, стойка, повороты, остановка. Ведение мяча	1		1	Практическая работа
16	Броски мяча с места, в движении. Игра «Салки с мячом»	1		1	Практическая работа
17	Ведение мяча. Броски мяча с места	1		1	Практическая работа
18	Броски мяча с места и в движении. Игра «Слушай сигнал»	1		1	Практическая работа
19	Ведение мяча. Броски мяча с места	1		1	Практическая работа
20	Броски мяча с места, в движении. Эстафета с мячом	1		1	Практическая работа
21	Штрафной бросок. Броски мяча с места, в движении	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
22	Ловля, передача мяча. Эстафеты без мяча	1		1	Практическая работа
23	Штрафной бросок. Броски мяча с места, в движении	1		1	Практическая работа
24	Ведение мяча. Игра «Мяч над головой»	1		1	Практическая работа
25	Сочетание изученных приемов перемещения. Штрафной бросок	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
26	Ловля, передача, ведение мяча. Игра	1		1	Практическая работа

	«Круговая охота»				
27	Техника защиты – обучение. Стойка, передвижение защитника	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
28	Вырывание мяча. Выбивание мяча при ведении. Эстафеты с ведением и передачей мяча	1		1	Практическая работа
29	Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча.	1		1	Практическая работа
30	Вывивание мяча при ведении и броске. Эстафеты с ведением и передачей мяча	1		1	Практическая работа
31	Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча.	1		1	Практическая работа
32	Вывивание мяча при ведении и броске.. Игра «Вызов номеров»	1		1	Практическая работа
33	Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча.	1		1	Практическая работа
34	Вывивание мяча при ведении и броске. Накрывание мяча при броске с места. Эстафеты с бросками мяча	1		1	Практическая работа
35	Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча	1		1	Практическая работа
36	Накрывание мяча при броске с места и в	1		1	Практическая работа

	движении. Эстафеты с ведением, передачей, броском мяча				
37	Овладение мячом, отскочившим от кольца. Перехват мяча.	1		1	Практическая работа
38	Выбивание, накрывание мяча при броске с места и в движении. Учебные игры и эстафеты	1		1	Практическая работа
39	Овладение мячом, отскочившим от кольца. Перехват мяча.	1		1	Практическая работа
40	Отбивание мяча. Учебные игры	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
41	Учебные игры. Организация и проведение соревнований	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
42	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
43	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
44	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
45	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
46	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
47	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
48	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
49	Учебные игры.	1		1	Практическая

					работа
50	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
51	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
52	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
53	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
54	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
55	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
56	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
57	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
58	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
59	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
60	Учебные игры.	1		1	Практическая работа
61	Учебные игры. Организация и проведение соревнований	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая работа
62	Учебные игры. Организация и проведение соревнований	1		1	Практическая работа
63	Учебные игры. Организация и проведение соревнований	5		5	Практическая работа
64	Контрольное занятие	1	0,5	0,5	Сдача контрольных нормативов

	ИТОГО	68	3,5	65,5	
--	-------	----	-----	------	--

Формы и инструментарий фиксации результатов внеурочной деятельности

0 б. – не научился

1 б. – частично научился

2 б. – в полной мере научился

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка уровня подготовленности					
	2	1	0	2	1	0
Бег 20м, с	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Челночный бег 6×10м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	190	160	190	175	145
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	2	1	0	2	1	0
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28	29	30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10
Участие в соревнованиях	Знание основных правил игры Знание основных правил игры					