

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы баскетбола»**

**Для 5 – 9х классов**

*(основное общее образование)*

Направление: спортивно-оздоровительное

**Срок реализации: 5 лет.**

**1. Планируемые результаты.**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися 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» 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» - 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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Выпускник научиться:**

-значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных -возможностей организма занимающихся;

-правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований по баскетболу;

-жесты баскетбольного судьи;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;*

*-выполнять технические приёмы и тактические действия;*

*-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;*

*-играть в баскетбол с соблюдением основных правил;*

*-демонстрировать жесты баскетбольного судьи;*

*-проводить судейство по баскетболу*

## 2. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

№	Учебный материал	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	<b>Перемещения</b>					
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
	<b>Передачи мяча</b>					
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С
2	Передача от плеча	Р	З	+	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+	+
	<b>Подбор мяча</b>					
1	Подбор мяча в нападении, на чужом щите	Р	Р	Р	З	С
2	Подбор мяча в защите, на своём щите	Р	Р	З	С	С
3	Коллективный подбор мяча	Р	Р	З	С	С
	<b>Перехват мяча</b>					
1	Перехват мяча при передаче	Р	Р	З	З	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
	<b>Броски мяча в кольцо</b>					
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо	Р	З	З	+	+
3	Броски в кольцо «из под кольца».	Р	З	З	+	+
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З	+	+
5	Штрафной бросок	Р	З	З	+	+
	<b>Тактические игры</b>					

1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>					
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
	<b>Физическая подготовка</b>					
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
	<b>Судейская практика</b>					
1	Судейство учебной игры в баскетбол	+	+	+	+	+

Р- разучивание, З- закрепление, С - совершенствование

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Перемещения	8	Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Верхняя передача мяча	6	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой и верхней передачи и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
3	Нижняя передача мяча	6	Описывать технику передачи и ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности
4	Ведение мяча	4	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
5	Броски мяча в кольцо	3	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
6	Подвижные игры и эстафеты	7	Участие в подвижных играх подводящих к игре баскетбол.
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

#### 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7	Защитные взаимодействия.
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	Действия игры в защите и нападении.
3	Передачи мяча	6	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
4	Ведение мяча	4	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
5	Броски мяча в кольцо	7	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
6	Двусторонняя учебная игра	3	Игра в баскетбол с соблюдением правил.
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

## 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	Защитные взаимодействия.
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6	Действия игры в защите и нападении.
3	Передачи мяча	6	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
4	Ведение мяча	4	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
5	Броски мяча в кольцо	3	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
6	Двусторонняя учебная игра	7	Игра в баскетбол с соблюдением правил.
<b>Итого</b>		<b>34 часа.</b>	

## 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Ведение мяча	4	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
2	Перехват мяча	7	Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста направленные на выбивание и перехват мяча использовать ее в процессе игровой деятельности.
3	Броски мяча в кольцо	6	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
4	Передачи мяча	4	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
5	Двусторонняя учебная игра	5	Игра в баскетбол с соблюдением правил.
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	Описывать и демонстрировать взаимодействия группы игроков в защите и нападении.
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	Описывать и демонстрировать взаимодействия команды в защите и нападении.
8	Физическая подготовка в процессе занятия		Выполнение ОФП и СФП на занятиях.
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

## 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	6	Описывать и демонстрировать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
2	Перехваты мяча	5	Описывать и демонстрировать технику передвижения в стойке баскетболиста направленные на выбивание и перехват мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности.
3	Броски мяча в кольцо	6	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
4	Совершенствование бросков	5	Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину
5	Двусторонняя учебная игра	8	Игра в баскетбол с соблюдением правил.
6	Командные тактические действия в нападении и защите	4	Описывать и демонстрировать взаимодействия команды при игре в защите и нападении.
7	Физическая подготовка в процессе занятия		
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

#### 4.Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+	+
2	Передачи в парах на месте	10	13	15	20	25
3	Передача в парах в смешанном ритме	10	12	15	20	20
4	Передачи в парах в движении	10	12	15	16	18
5	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	15	20	25	25	28
6	Ведение и бросок в кольцо	4	5	-	-	-
7	Штрафной бросок	-	-	7	8	10
8	Выбивание и вырывание мяча	-	-	3	4	5
9	Техника защиты	-	3	4	5	5
10	Техника нападения	-	3	3	4	4