

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

БАСКЕТБОЛ

Срок реализации -1 год

Количество часов в неделю-1 ч.

Количество часов в год-34ч.

Пояснительная записка курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Программа курса внеурочной деятельности секция «Баскетбол» разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления развития личности. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год в каждом классе.

Занятия проходятся во внеурочное время один раз в неделю, продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН.

Цель программы: оптимизация двигательной активности школьников во внеурочное время.

Для реализации цели поставлены следующие **задачи**:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
4. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Формы занятий: игра, беседа, подвижные игры, эстафеты, учебные игры, соревнования.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Школа № 16».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол».

В процессе освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся приобретают полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

Личностные, метапредметные и предметные результаты секции «Баскетбол»:

Личностными результатами секции «Баскетбол» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые 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;

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами секции «Баскетбол» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактики травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;

- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивной секции.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол».

Тема	Формы организации внеурочной деятельности
<i>1. Введение.</i> Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Беседа, подвижные игры.	Лекция, беседа, рассказ, изучение знаний по физической культуре.
<i>2. Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока (исходные положения). Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры, эстафеты. Контроль физической подготовленности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Инструкции по технике безопасности. Просмотр аудиовидео материалов. Групповые учебно-тренировочные занятия;
<i>3-4. Техника перемещений.</i> Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, учебные игры.	групповые и индивидуальные теоретические занятия. Участвуют в матчевых встречах и соревнованиях.
<i>5-6. Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, учебные игры.	Обсуждение результатов соревнований. Зачеты, тестирования.
<i>7. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.</i> Перехват мяча в нападении, на чужом щите. Перехват мяча в защите, на своём щите. Перехват мяча при ведении. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, учебные игры.	Спортивные игры.
<i>8. Ведение мяча шагом и бегом.</i> Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Подвижные игры, соревнования.	
<i>9-10. Бросок мяча от плеча, после ведения.</i> Броски мяча в кольцо. Контроль физической и технической подготовки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, игра.	
<i>11. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i> Броски в кольцо “из под кольца”. Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной	

бросок. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Игра, беседа.
12. <i>Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу, одной рукой снизу.</i> Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Тактические игры, беседа.
13. <i>Броски мяча в движении после двух шагов.</i> Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
14-15. <i>Броски мяча снизу.</i> Мини-баскетбол по упрощённым правилам. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16-18. <i>Броски мяча одной, двумя руками.</i> Броски мяча снизу. Штрафной бросок в корзину. Правила соревнований. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Двусторонняя игра, соревнование.
19-20. <i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты.
21-22. <i>Перехват мяча. Подвижные игры.</i> Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Беседа, подвижные игры.
23-24. <i>Накрывание. Отбивание.</i> Двухсторонняя учебная игра. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Беседа, учебные игры.
25-26. <i>Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.</i> Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Беседа, эстафеты, учебные игры.
27-28. <i>Тактика игры. Персональная защита.</i> Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Беседа, эстафеты, учебные игры.
29. <i>Двусторонняя игра.</i> Правила игры. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Игровое занятие, эстафеты, учебные игры.
30. <i>Передача мяча в движении.</i> Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Беседа. Игры и эстафеты на

закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
31. <i>Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.</i> Ведение баскетбольного мяча с изменением руки. Беседа. Эстафеты с различными способами перемещений. Игры, развивающие физические способности.	
32. <i>Персональная защита, опека.</i> Персональная защита, опека. Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
33. <i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Двусторонняя игра. Передвижения в нападении и защите. Командные действия. Личная защита. Эстафеты, учебные игры, соревнования.	
34. <i>Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.</i> Двусторонняя спортивная игра. Судейство учебного соревнования в баскетбол.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «Баскетбол» 5-9 классы

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Теория	Практика	Примечание
1	Введение.	1	1		
2	Техника игры.	1		1	
3-4	Техника перемещений.	2		2	
5-6	Техника владения мячом.	2		2	
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1		1	
8	Ведение мяча шагом и бегом.	1		1	
9-10	Бросок мяча от плеча, после ведения.	2		2	
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1	
12	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу, одной рукой снизу.	1		1	
13	Броски мяча в движении после двух шагов.	1		1	
14-15	Броски мяча снизу.	2		2	
16-18	Броски мяча одной, двумя руками.	3		3	
19-20	Техника владения мячом и противодействия.	2		2	
21-22	Перехват мяча. Подвижные игры.	2		2	
23-24	Накрывание. Отбивание.	2		2	
25-26	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	2		2	
27-28	Тактика игры. Персональная защита.	2		2	
29	Двусторонняя игра.	1		1	
30	Передача мяча в движении.	1		1	
31	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	1		1	
32	Персональная защита, опека.	1		1	
33	Тактика нападения. Тактика защиты.	1		1	
34	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1		1	
	ИТОГО:	34 ч.	1 ч.	33 ч.	