

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Баскетбол»

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях внеурочной деятельности спортивной направленности «Баскетбол» для 5-9 классов направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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.

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.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- проговаривать последовательность действий.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

2. 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.

3. 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.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 5 часов в неделю, 170 часов 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.

1 модуль. Ведение мяча. (20 ч.)

Ведение мяча по прямой, правой рукой, левой рукой, правой и левой рукой попеременно, на месте, на скорость, со сменой ритма движения, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.

2 модуль. Передача мяча. (30 ч.)

Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, с отскоком), в парах, двумя мячами одновременно, в игре.

3 модуль. Индивидуальные действия. (70 ч.)

Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения, с дриблингом, с бросками мяча в корзину, с постановкой заслонов, в игре.

Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения, против дриблинга, против бросков мяча в корзину, против заслонов, в игре.

4 модуль. Броски мяча. (35ч.)

Броски мяча в корзину из под кольца, со средней и дальней дистанции, с двух шагов правой и левой рукой, с остановкой на две ноги и обманными движениями, после передач, штрафной бросок.

5 модуль. Учебная игра (15 ч.)

Учебная игра 1*1, учебная игра 2*2, учебная игра 3*3.

Вид деятельности- спортивно-оздоровительная.

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Баскетбол 5-9 класс»**

170 часа

| № п/п | Темы учебных занятий | Кол-во час. |
|---|---|-------------|
| 1 модуль. Ведение мяча. (20 ч.) | | |
| 1. | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | 5 |
| 2. | Ведение мяча со сменой ритма движения. | 5 |
| 3. | Ведение мяча с изменением направления движения. | 5 |
| 4. | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 5 |
| 2 модуль. Передача мяча. (30 ч.) | | |
| 5. | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | 5 |
| 6. | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 5 |
| 7. | Передача мяча в движении скрестным и приставным шагом. | 5 |
| 8. | Передача мяча в движении скрестным и приставным шагом с сопротивлением. | 5 |
| 9. | Передачи мяча в игре. | 5 |
| 10. | Передачи мяча в игре. | 5 |
| 3 модуль. Индивидуальные действия. (70 ч.) | | |
| 11. | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 5 |
| 12. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | 5 |
| 13. | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 5 |
| 14. | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 5 |
| 15. | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. | 5 |
| 16. | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 5 |
| 17. | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 5 |
| 18. | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | 5 |
| 19. | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | 5 |
| 20. | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 5 |
| 21. | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 5 |
| 22. | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | 5 |
| 23. | Индивидуальные действия в защите в игре. | 5 |
| 24. | Индивидуальные действия в защите в игре. | 5 |
| 4 модуль. Броски мяча. (35 ч.) | | |
| 25. | Броски мяча в корзину в трёх секундной зоне. Штрафной бросок. | 5 |
| 26. | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | 5 |
| 27. | Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой. | 5 |
| 28. | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | 5 |
| 29. | Броски мяча в корзину после передач. | 5 |
| 30. | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | 5 |
| 31. | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | 5 |
| 5 модуль. Учебная игра (15 ч.) | | |
| 32. | Учебная игра 1x1 | 5 |
| 33. | Учебная игра 2x2 | 5 |
| 34. | Учебная игра 3x3 | 5 |
| Итого: | | 170 |