

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Баскетбол 9-11 класс»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях внеурочной деятельности спортивной направленности «Баскетбол» для 10-11 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 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 5 часов в неделю, 136 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. (16ч.)**

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. (24 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. (56 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. (28ч.)**

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 (12 ч.)**

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

**Вид деятельности-** спортивно-оздоровительная.

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности  
«Баскетбол 9-11 класс»**

136 часа

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во час.
<b>1 модуль. Ведение мяча. (16 ч.)</b>		
1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	4
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения.	4
3.	Ведение мяча с изменением направления движения.	4
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	4
<b>2 модуль. Передача мяча. (24 ч.)</b>		
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	4
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	4
7.	Передача мяча в движении скрестным и приставным шагом.	4
8.	Передача мяча в движении скрестным и приставным шагом с сопротивлением.	4
9.	Передачи мяча в игре.	4
10.	Передачи мяча в игре.	4
<b>3 модуль. Индивидуальные действия. (56 ч.)</b>		
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	4
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	4
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	4
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	4
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	4
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	4
23.	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
24.	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
<b>4 модуль. Броски мяча. (28 ч.)</b>		
25.	Броски мяча в корзину в трёх секундной зоне. Штрафной бросок.	4
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	4
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	4
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	4
29.	Броски мяча в корзину после передач.	4
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	4
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	4
<b>5 модуль. Учебная игра (12 ч.)</b>		
32.	Учебная игра 1x1	4
33.	Учебная игра 2x2	4
34.	Учебная игра 3x3	4
Итого:		<b>136</b>