

Приложение 1.21
к содержательному разделу
Основной образовательной программы
основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

уровня основного общего образования

спортивно-оздоровительного направления

«Мы играем в баскетбол»

Возраст – 11-15 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	5

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы играем в баскетбол» для учащихся основного общего образования разработана на основе:

- основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования общего образования МОУ гимназии №15,
- учебно-методического пособия Д.П.Адейми, О.Н.Сулеймановой «Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении».

Программа соответствует современным требованиям, изложенным методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Цель программы – развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Предметные:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча

Метапредметные:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Личностные:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 34 часа.

I. Планируемые результаты

В результате освоения учащимися программного материала ожидается формирование у учащихся личностных, метапредметных и предметных универсальных действий и овладение ими.

Личностные планируемые результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные планируемые результаты:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

II. Содержание программы

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (2 часа)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы методики обучения игре в баскетбол. Тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью (26 часов)

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей. Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий. Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями. Броски и ловля мяча в стену за 30 секунд. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита. Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная смена защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. Тактические действия в нападении. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Способы спортивно-тренировочной деятельности (6 часов)

Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская деятельность.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Форма	ЭОР
1, 2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	Лекция	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3-8	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	Тренировочное занятие	http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
9-18	Техника и тактика нападения	10	Тренировочное занятие	http://eor-np.ru/node/209
19-28	Техника и тактика защиты	10	Тренировочное занятие	http://eor-np.ru/node/209
29-32	Соревновательная деятельность.	4	Соревновательное занятие	http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-

				25_blok.pdf
33, 34	Судейская и инструкторская практика.	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия для учителя

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И.Нестеровский. – М.:Издательский центр «Академия», 2010.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д.Железняк. – М.: 2003.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
9. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие / В.Б.Рубанович, Р.И.Айзман. – Новосибирск:АРГА, 2011.
10. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара. 2002.

Интернет-ресурсы

1. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс / <http://eor-np.ru/node/209>
2. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>
3. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб.пособие для олимпийского образования / В.С.Родиченко м др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/>