

Принята

педагогическим советом

МОУ СОШ №7

Протокол от 25.03.2016 г. № 10

Директор
МОУ СОШ №7

Приказ от 26.03.2016 г. № 78/1

Утверждаю

И.Б.Шаренко

Документы

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

Срок реализации -1 год
Возраст учащихся- 10-14 лет

Курс **Баскетбол**

Класс 3-7

Общее количество часов по плану внеурочной деятельности- 68

1. Программа направлена на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования с учетом программ, включенных в их структуры.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности обусловлены реализацией цели программы: создание условий для физического развития учащихся, приобщения к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья детей.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности учащимися:

- 1) развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 2) развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- 3) развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, навык работы в команде, умение не создавать конфликт и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к труду, к работе на результат.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности учащимися:

- 1) сформированы умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2) сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 3) освоены формы познавательной и личностной рефлексии;
- 4) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 5) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 6) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия
- 7) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол» реализует спортивно- оздоровительное направление внеурочной деятельности

Тема	Содержание
Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия физической культуры и спорта, их роль в формировании здорового образа жизни. 2. Состояние и развитие баскетбола в России. 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 4. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
Общефизическая подготовка	ОРУ с предметами и без предметов, подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, бег на короткие дистанции, прыжки с места в длину и в высоту, эстафетный бег, упражнения на координацию движений, упражнения для формирования осанки, лазание по канату, шесту, лестнице, кувырки, перевороты.
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие выносливости. 2. Развитие быстроты и ловкости.
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча, отскочившего от пола 2-мя руками; - ловля мяча катящегося по полу 1-й рукой; - держание мяча 2-мя руками сбоку; - стойка игрока, поймавшего мяч; - передача мяча; - ведение мяча; - броски мяча в кольцо; - финты с мячом; - выбивание мяча у бегущего; - переключение защитников.
Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - выбор места в нападении для броска; - выбор места в защите при держании центрального игрока и передающего мяч; - финты для броска в движении и при ведении мяча; - передача в центр; - взаимодействие в тройке; -держание игрока на линии штрафного броска; - система личной защиты; - атака быстрым прорывом; - позиционное нападение.
Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5.
Контрольные испытания	<ul style="list-style-type: none"> - передача на быстроту за 30 сек. - ведение на скорость; - броски с места и в движении; - штрафной бросок.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Тема	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Основные виды деятельности	Формы работы
Теоретическая подготовка	2	-	2	Познавательная деятельность.	Практическое занятие
Общефизическая подготовка	0,5	14,5	15	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Специальная физическая подготовка	0,5	14,5	15	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Техническая подготовка	0,5	11,5	12	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Тактическая подготовка	0,5	11,5	12	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Игровая подготовка	0,5	9,5	10	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Контрольные испытания	-	2	2	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции Соревнования
Итого:	4,5	63,5	68		