

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооружённых сил СССР
п.г.т. Стройкерамика Муниципального района Волжский Самарской области

«Рассмотрено» на заседании ШМО <u>Шумкина Т.А.</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>августа</u> 20<u>18</u>г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Никонова Т.Г.</u> «<u>3</u>» <u>сентября</u> 20<u>18</u>г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т.Стройкерамика <u>Егоров А.В.</u> «<u>3</u>» <u>сентября</u> 20<u>18</u>г. 
---	---	--

Программа по внеурочной деятельности

Баскетбол

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

1. *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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;
3. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
4. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
5. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
6. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
7. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
8. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
9. отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
2. *Проговаривать* последовательность действий.
3. Умение *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Умение совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
2. Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
3. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
3. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
4. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Познавательные УУД:

1. овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
2. будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения, в процессе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», учащиеся будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

правилам безопасного поведения во время занятий баскетболом;

названиям разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

преодолевать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

содержание правил соревнований по баскетболу;

жестам баскетбольного судьи;

игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами баскетбола;

Выпускник получит возможность научиться:

1. характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
2. проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

1. осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;
2. определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
3. планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
4. тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1. выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
2. выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре. Значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся.

Способы физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование.

Основы знаний игры в баскетбол.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе.

Техника выполнения игровых приемов.

Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ.

Тематическое планирование курса

№	Раздел	Количество часов	формы занятий
Теоретическая подготовка		В процессе занятий	беседа
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.		
2	История рождения и развития баскетбола.		
Общая физическая подготовка		На каждом занятии	беседа
3	Развитие силы		
4	Развитие быстроты		
5	Развитие выносливости		
6	Развитие ловкости		
7	Развитие гибкости		
Техническая подготовка		24	
8	Стойки баскетболиста	2	игра ЭР
9	Перемещения по площадке	2	игра эстафеты
10	Ведение мяча	6	игра ЭР
11	Передачи мяча	6	игра эстафеты
12	Броски мяча	8	Игра, эстафеты
Тактическая подготовка		10	
13	Групповые действия в нападении	2	игра ЭР
14	Командные действия в нападении	2	игра ЭР
15	Групповые действия в защите	2	игра ЭР

16	Командные действия в защите	2	игра ЭР, проекты
Тестирование, контрольные испытания		2	
Итого		34	