

## Оглавление

	Стр.
1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.	<b>3</b>
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.	<b>9</b>
3. Календарно-тематическое планирование.	<b>11</b>

## **. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» на основе игры «Баскетбол» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Общая характеристика курса программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» на основе игры "Баскетбол"**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива Ю. М. Портнова, В.Г.Башкирова, В. Г. Луничкина, программа относится к спортивно – оздоровительному направлению

### **Описание места курса программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 5-7 классов. Рассчитана на 70 занятий (по 40 мин.) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Школа № 116».

### Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - 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.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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.

**Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал	Классы		
		5	6	7
<b>Перемещения</b>				
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>				
1	Передача от плеча	Р	З	З
2	Передача от груди	Р	З	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+
4	Передача в движении	Р	З	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+
<b>Подбор мяча</b>				
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З
<b>Перехват мяча</b>				
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З
<b>Броски мяча в кольцо</b>				
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З
5	Штрафной бросок.	Р	З	З
<b>Тактические игры</b>				
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р
3	Командные тактические действия в нападении и защите			
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+

Подвижные игры и эстафеты				
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+
Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+
Судейская практика				
1	Судейство учебной игры в баскетбол		+	+

### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Перемещения	7	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Верхняя передача мяча	6	
3	Нижняя передача мяча	6	
4	Ведение мяча	5	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Подвижные игры и эстафеты	8	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 35 час.	35	

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	5	
5	Броски мяча в кольцо	6	
6	Двусторонняя учебная игра	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 35 час.	35	

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6	
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	5	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Двусторонняя учебная игра	7	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 35 час.	35	

2. Результаты освоения учащимися курса программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие комбинации;</li> <li>• играть по правилам в спортивную игру баскетбол;</li> <li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<p>безопасного поведения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>
---	--	--

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт-это жизнь» на основе игры “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения 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;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах на месте	10	13	15
3	Передача в парах в движении	10	12	15
4	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	10	12	15
5	Бросок в кольцо с места	15	20	25
6	Ведение и бросок в кольцо	4	5	-
7	Штрафной бросок	-	-	7
8	Выбивание и вырывание мяча	-	3	4
9	Техника защиты	3	4	5
10	Техника нападения	3	3	4

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Соревнования по баскетболу	в теч.года	учитель ФК
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	ноябрь	учитель ФК
3	Соревнования по баскетболу посвященные “Дню защиты детей”	июнь	учитель ФК

### 3. Календарно-тематическое планирование

5класс

№	Тема занятия	Дата	Часы
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)		1
2	Стойка игрока (исходные положения)		1
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
7	Игровое занятие		1
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		1
11	Разучивание передачи мяча		1
12	Верхняя передача мяча		1
13	Нижняя передача мяча		1
14	Игровое занятие.		1
15	Разучивание верхняя передача мяча.		1
16	Верхняя передача мяча в парах		1
17	Нижняя передача мяча в парах.		1
18	Игровое занятие.		1
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		1
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		1
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.		1

22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.		1
23	Игровое занятие.		1
24	Ведение мяча с разной высотой отскока		1
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении		1
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места		1
27	Игровое занятие		1
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением		1
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		1
30	Бросок мяча после остановки		1
31	Игровое занятие.		1
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением		1
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением		1
34	Персональная опека игрока		1
35	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)		1

6 класс

№	Тема занятия	Дата	Часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1
9	Передачи мяча в игре.		1
10	Передачи мяча в игре.		1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1

12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1
29	Броски мяча в корзину после передач.		1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1
32	Учебная игра.		1
33	Учебная игра.		1
34	Учебная игра.		1
35	Учебная игра		1

7 класс

№	Тема занятия	Дата	Часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1

6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1
9	Передачи мяча в игре.		1
10	Передачи мяча в игре.		1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1
29	Броски мяча в корзину после передач.		1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1
32	Учебная игра.		1
33	Учебная игра.		1
34	Учебная игра.		1
35	Учебная игра.		1

