

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 имени А.А. Иноземцева»

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для обучающихся 7-9 классов

Направление: спортивно - оздоровительное

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана:

7 класс -34 учебных часа в год/ 1 учебный час в неделю;

8 класс -34 учебных часа в год/ 1 учебный час в неделю;

9 класс -68 учебных часов в год/ 2 учебных часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

клас с	Личностные результаты	Метапредметные результаты
7	- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели; - развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Регулятивные: -принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему под руководством учителя; -понимать смысл выполнения самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности; -адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время олимпиад и соревнований, индивидуальных и групповых заданий. Познавательные: -добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; -добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений. Коммуникативные: -умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль; -совместно договариваться о правилах общения и поведения; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
8	- умения и навыки самостоятельной деятельности, осознание личной ответственности за её результат; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к	Регулятивные: -принимать план действий для решения несложных учебных задач; -понимать смысл выполнения самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности. -понимать, принимать и сохранять различные учебно-познавательные задачи, составлять план действий для решения несложных учебных задач, проговаривая последовательность выполнения действий.

	обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейших индивидуальных траекторий образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.	Познавательные: -перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы. -добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений. Коммуникативные: -совместно договариваться о правилах общения и поведения; -учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -договариваться и приходить к общему решению в работе в группах.
9	- умения и навыки самостоятельной деятельности, осознание личной ответственности за её результат; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейших индивидуальных траекторий образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.	Регулятивные: -принимать план действий для решения несложных учебных задач; -понимать смысл выполнения самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности. -понимать, принимать и сохранять различные учебно-познавательные задачи, составлять план действий для решения несложных учебных задач, проговаривая последовательность выполнения действий. Познавательные: -перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы. -добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений. Коммуникативные: -совместно договариваться о правилах общения и поведения; -учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -договариваться и приходить к общему решению в работе в группах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема (раздела)	Количество часов	Содержание	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
7 класс			
Основы знаний	В процессе занятий	Краткий обзор развития баскетбола в России. Врачебный контроль, предупреждение травматизма. Оборудование и инвентарь.	<i>Выпускник научится:</i> - добывать новые знания. <i>Выпускник получит</i> <i>возможность научиться:</i> -использовать их на практике.
Общая физическая подготовка	4	Развитие двигательных качеств. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	<i>Выпускник научится:</i> - развивать двигательные качества. <i>Выпускник получит</i> <i>возможность научиться:</i> -контролировать свое самочувствие при физической нагрузке.
Специальная физическая подготовка	4	Упражнения для навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. Упражнения для укрепления мышц, участвующих при выполнении бросков, ведения. Упражнения для развития прыгучести.	<i>Выпускник научится:</i> - развивать отдельные группы мышц. <i>Выпускник получит</i> <i>возможность научиться:</i> -взаимодействовать в парах, группах.
Техническая подготовка	14	Включает в себя изучение основных элементов и приемов игры: остановки, стойки, перемещения, передачи мяча на месте и в движении, броски – штрафные, с разных точек, с 2х шагов, ведения мяча.	<i>Выпускник научится:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия с мячом и без мяча. <i>Выпускник получит</i> <i>возможность научиться:</i> -взаимодействовать в парах, группах.
Тактическая подготовка	9	Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Нападение на двух игроков. Учебно – спортивная игра.	<i>Выпускник научится:</i> - применять умения и навыки в игровой деятельности. -выявлять и устранять ошибки при выполнении тактических действий; <i>Выпускник получит</i> <i>возможность научиться:</i> -взаимодействовать в команде.
Показатели физической подготовлен	3	Основы знаний. Знание техники и тактики игры. Знание правил соревнований. Зачеты,	<i>Выпускник научится:</i> - общаться и взаимодействовать в

ности		тестирование, участие в соревнованиях.	игровой деятельности. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - применять тактические знания в соревновательной деятельности.
8 класс			
Основы знаний	В процессе занятий	Краткий обзор развития баскетбола в России. Врачебный контроль, предупреждение травматизма. Оборудование и инвентарь.	<i>Выпускник научится:</i> - добывать новые знания. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -использовать их на практике.
Общая физическая подготовка	4	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры.	<i>Выпускник научится:</i> - развивать двигательные качества. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -контролировать свое самочувствие при физической нагрузке.
Специальная физическая подготовка	4	Упражнения для навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. Упражнения для укрепления мышц, участвующих при выполнении бросков, ведения. Упражнения для развития прыгучести.	<i>Выпускник научится:</i> - развивать отдельные группы мышц. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -взаимодействовать в парах, группах.
Техническая подготовка	14	Включает в себя изучение основных элементов и приемов игры: остановки, стойки, перемещения, передачи мяча на месте и в движении, броски – штрафные, трех очковые, с разных точек, ведения мяча, комбинации из освоенных элементов.	<i>Выпускник научится:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия с мячом и без мяча. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -взаимодействовать в парах, группах.
Тактическая подготовка	9	Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Нападение на двух игроков. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.	<i>Выпускник научится:</i> - применять умения и навыки в игровой деятельности. -выявлять и устранять ошибки при выполнении тактических действий; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -взаимодействовать в команде.

Показатели физической подготовленности	3	Основы знаний. Знание техники и тактики игры. Знание правил соревнований. Зачеты и тестирования. Участие в соревнованиях	<i>Выпускник научится:</i> - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - применять тактические знания в соревновательной деятельности.
9 класс			
Основы знаний	В процессе занятий	Краткий обзор развития баскетбола в России. Врачебный контроль, предупреждение травматизма. Оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на организм.	<i>Выпускник научится:</i> - добывать новые знания. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -использовать их на практике.
Общая физическая подготовка	8	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры.	<i>Выпускник научится:</i> - развивать двигательные качества. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -контролировать свое самочувствие при физической нагрузке.
Специальная физическая подготовка	8	Упражнения для навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. Упражнения для укрепления мышц, участвующих при выполнении бросков, ведения. Упражнения для развития прыгучести, выносливости, ловкости.	<i>Выпускник научится:</i> - развивать отдельные группы мышц. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -взаимодействовать в парах, группах.
Техническая подготовка	28	Включает в себя изучение основных элементов и приемов игры: остановки, стойки, перемещения, передачи мяча на месте и в движении, броски – штрафные, с 2х шагов, трех очковые, с разных точек, ведения мяча, комбинации из освоенных элементов.	<i>Выпускник научится:</i> -технически правильно выполнять двигательные действия с мячом и без мяча. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> -взаимодействовать в парах, группах.
Тактическая подготовка	18	Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Нападение на двух игроков. Защита 2х3,3х2. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Индивидуальные, групповые и командные	<i>Выпускник научится:</i> - применять умения и навыки в игровой деятельности. -выявлять и устранять ошибки при выполнении тактических действий; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>

		тактические действия.	-взаимодействовать в команде.
Показатели физической подготовленности	6	Основы знаний. Знание техники и тактики игры. Знание правил соревнований. Зачеты и тестирования. Участие в соревнованиях	<i>Выпускник научится:</i> - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - применять тактические знания в соревновательной деятельности.

Формы организации:

1.Индивидуальные и групповые учебно-тренировочные занятия;2.Индивидуальные и групповые теоретические занятия;3.Восстановительные мероприятия;4.Участие в соревнованиях.5.Зачеты и тестирования.