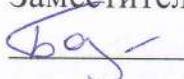



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

Согласована
Заместитель директора по ВР
 И.Л.Бозова



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №16»
 Е.Ю.Тутолмина

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности**

Баскетбол

(наименование учебного предмета/курса/)

основное общее образование

(уровень, ступень образования)

3 года

(срок реализации программы)

Шигапова Гульнур Мусаевна

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта
2018г.

Планируемые результаты.

Личностные:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Коммуникативные:

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно "открываться", в защите - уметь правильно "закрывать" защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;

- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства;
- изучить элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействовать с командой в двусторонней учебной игре;
- развивать физические способности по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- оценивать показатели физического развития.

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Программа предназначена для учащихся 6–8 классов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание курса предусматривает знакомство с историей развития баскетбола в России, общую характеристику подготовки спортсмена, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, организацию и проведение соревнований по баскетболу, освоение правил судейства на соревнованиях по баскетболу.

Форма проведения итогов:

Соревнования между командами 6-8 классов.

Тематический план

6 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения.	4
2	Общая и специальная физическая подготовка .	14
3	Техника и тактика игры.	14
4	Контроль уровня двигательной подготовленности учащихся.	2
5.	Итоговые соревнования.	
Итого:		35

Тематический план

7 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения.	4
2	Общая и специальная физическая подготовка .	14
3	Техника и тактика игры.	14
4	Контроль уровня двигательной подготовленности учащихся.	2
5.	Итоговые соревнования.	
Итого:		35

Тематический план

8 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения.	4
2	Общая и специальная физическая подготовка .	14
3	Техника и тактика игры.	14
4	Контроль уровня двигательной подготовленности учащихся.	2
5.	Итоговые соревнования.	
Итого:		35