

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5 имени А.И. Дервянчука»
муниципального образования Кандалакшский район

Программа внеурочной деятельности

«Баскетбол»

на 2023-2024 учебный год

8-9 классы

Срок реализации программы: 1 год

Программа внеурочной деятельности по баскетболу (8-9 класс, 1 час в неделю)

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Учебно-тематический план

| Программный материал | | Количество часов |
|--|--|--------------------|
| Теоретическая подготовка | | В процессе занятий |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | |
| 2 | История рождения и развития баскетбола. | |
| Общая физическая подготовка | | На каждом занятии |
| 1 | Развитие силы | |
| 2 | Развитие быстроты | |
| 3 | Развитие выносливости | |
| 4 | Развитие ловкости | |
| 5 | Развитие гибкости | |
| Техническая подготовка | | 14 |
| 1 | Стойки баскетболиста | 2 |
| 2 | Перемещения по площадке | 4 |
| 3 | Ведение мяча | 3 |
| 4 | Передачи мяча | 2 |
| 6 | Броски мяча | 3 |
| Тактическая подготовка | | 16 |
| 1 | Групповые действия в нападении | 3 |
| 2 | Командные действия в нападении | 5 |
| 3 | Групповые действия в защите | 3 |
| 4 | Командные действия в защите | 5 |
| Тестирование, контрольные испытания | | 4 |
| Итого | | 34 |

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Результаты освоения учебной программы:

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.
- **Технические умения:**
 - Ведение мяча правой и левой рукой.
 - Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.
 - Передачи мяча.
 - Ловли мяча.
 - Броски мяча.
 - Штрафной бросок.
 - Специальные упражнения и комбинации.
 - Эстафеты.
- **Тактические знания:**
 - Индивидуальная тактика.
 - Тактика игры в защите.
 - Тактика игры в нападении.
 - Правила игры.
 - Баскетбольная терминология.
- **Физическая подготовка:**
 - Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.
- **Морально – волевая подготовка.**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.