

*Приложение
к планам
внеурочной
деятельности*

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
развития личности
МАОУ гимназии №39
«Французская гимназия»
«Баскетбол»

г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Курс ведется в рамках спортивно-оздоровительного направления, предназначен для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту по разделу "Баскетбол" школьной программы. Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются баскетболом, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по баскетболу.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств обучающихся;
- привитие учащимся стойкого интереса к занятиям не только баскетболом, но и другим видам спорта.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации внеурочной деятельности

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из базовых средств всестороннего развития личности.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие подрастающего поколения, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол.

Правила игры в мини – баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорением до 20 метров.

Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры.

Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег.

Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие по технике безопасности (ТБ). Физическая культура и спорт в России Теоретические сведения из истории баскетбола.	2
2	Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
3	Обучение стойке баскетболиста.	2
4	Обучение перемещению в защитной стойке.	2
5	Обучение ловле и передаче мяча.	2
6	Виды передач. Работа в парах.	2
7	Передача в тройках. Совершенствование ведения на скорость.	2
8	Ловля и передача мяча от груди.	2
9	Передача мяча одной рукой от плеча.	2
10	Ведение мяча на месте и в движении.	2

11	Ведение мяча с изменением направления.	2
12	Развитие двигательных способностей.	2
13	Общая физическая подготовка.	2
14	Общая физическая подготовка.	2
15	Совершенствование ведения мяча. Ловля и передача мяча.	2
16	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	2
17	Упражнения для спины.	2
18	Упражнения для спины.	2
19	Учебно-тренировочная игра.	2
20	Совершенствование передач. Игра на одно кольцо.	2
21	Общая физическая подготовка.	2
22	Общая физическая подготовка.	2
23	Техника бросков, бросок в кольцо после ведения.	2
24	Учебно-тренировочная игра.	2
25	Упражнения на растяжку.	2
26	Упражнения на растяжку.	2
27	Техника броска после ведения правой и левой рукой.	2
28	Техника броска в движении.	2
29	Упражнения на растяжку.	2
30	Упражнения на растяжку.	2
31	Учебно-тренировочная игра.	2
32	Учебная игра (по упрощенной схеме)	4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522608

Владелец ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА

Действителен с 03.09.2023 по 02.09.2024