

Выписка из ООП ООО, утвержденной
приказом от 31.08.2023г. № 271-2(О)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«БАСКЕТБОЛ»

(основное общее образование)

Пояснительная записка

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здоровья нации и пропаганда здорового образа жизни. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Баскетбол», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в баскетбол — один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействию успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа является основным документом при организации образовательного процесса по баскетболу, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2ч в неделю).

ЦЕЛЬ программы: формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол, развитие баскетбола.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «Школа №14 им. В.Г. Короленко». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

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, соревнования различного уровня

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

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:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- владеть основами судейства игры в баскетбол.
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола.

Тематическое планирование

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		
1	Стойки баскетболиста	4
2	Перемещения по площадке	4
3	Ведение мяча	8
4	Передачи мяча	12
6	Броски мяча	12
Тактическая подготовка		
1	Групповые действия в нападении	4
2	Командные действия в нападении	4
3	Групповые действия в защите	4
4	Командные действия в защите	4
Тестирование, контрольные испытания		4
Итого		60