

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 г. Нижнеудинск»

«РАССМОТРЕНА»

на заседании
методического
объединения классных
руководителей
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора
№ 128 от 01.09.2023 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

8-9 КЛАСС

Срок освоения – 1 год

Составил:

Лемеш Е.Н.

Учитель физической культуры

2023 г.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для 8-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

будут сформированы

- Соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получат возможность научиться

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность научиться

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- Проводить судейство по волейболу;

получат возможность научиться

- Организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут

демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы

Использование игры в баскетбол как средства организации активного отдыха и досуга. Выполнение правил игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.

Описывание техники передвижения в стоке баскетболиста и использование ее в процессе игровой деятельности.

Описывание техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использование ее в процессе игровой деятельности.

Описывание техники остановки двумя шагами и использование ее в процессе игровой деятельности.

Описывание техники остановки прыжком и использование ее в процессе игровой деятельности.

Описывание техники ловли мяча после отскока от пола и демонстрирование ее в процессе игровой деятельности.

Демонстрация техники ведения мяча различными способами.

Использование ведения мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

Описывание техники выполнения бросков мяча в корзину, умение анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

Демонстрация техники и результативности бросков мяча в корзину.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	К-во часов
1-2	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	2
3-4	Ведение мяча со сменой ритма движения	2
5-6	Ведение мяча с изменением направления движения	2
7-8	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	2
9-10	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	2
11-12	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	2
13-14	Передача мяча в движении приставным шагом.	2
15-16	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	2
17-18	Передачи мяча в игре.	2
19-20	Передачи мяча в игре.	2
21-22	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	2
23-24	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	2
25-26	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	2
27-28	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	2
29-30	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	2
31-32	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2
33-34	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2

35-36	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	2
37-38	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	2
39-40	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2
41-42	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2
43-44	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	2
45-46	Индивидуальные действия в защите в игре.	2
47-48	Индивидуальные действия в защите в игре.	2
49-50	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	2
51-52	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2
53-54	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	2
55-56	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	2
57-58	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	2
59-60	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	2
61-62	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	2
63-64	Учебная игра. Штрафной бросок.	2
65-66	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	2
67-68	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2