

Рабочая программа внеурочной деятельности по
физкультурно-оздоровительному направлению
"Баскетбол". 5-9 кл

Синячевский Н. М.

Цели и задачи обучения

Цели:

1. Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол;
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Формы проведения занятия и виды деятельности

| | |
|--------------------------|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

| № | Тема занятия | |
|----|--|--|
| 1 | Разучивание стойка игрока (исходные положения) | |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) | |
| 3 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | |
| 7 | Игровое занятие | |
| 8 | Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | |
| 11 | Разучивание | |
| 12 | Верхняя передача мяча | |
| 13 | Нижняя передача мяча | |
| 14 | Игровое занятие. | |
| 15 | Разучивание верхняя передача мяча. | |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах | |
| 17 | Нижняя передача мяча в парах. | |
| 18 | Игровое занятие. | |
| 19 | Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | |
| 20 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. | |

| | | |
|----|---|--|
| 21 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. | |
| 22 | Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. | |
| 23 | Игровое занятие. | |
| 24 | Ведение мяча с разной высотой отскока | |
| 25 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении | |
| 26 | Броски мяча одной рукой от плеча с места | |
| 27 | Игровое занятие | |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением | |
| 29 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением | |
| 30 | Бросок мяча после остановки | |
| 31 | Игровое занятие. | |
| 32 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | |
| 33 | Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением | |
| 34 | Персональная опека игрока | |
| 35 | Учебная игра мини-баскетбол. | |