

## Планируемые результаты:

В результате освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению — баскетбол □ *обучающийся научится:*

- отбирать физические упражнения, составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами при составлении программ и подготовке мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; беречьному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности в состоянии здоровья;
- Составлять, вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

## *Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкотехнические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- соблюдать меры безопасности и правила этики поведения на занятиях баскетболом