**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. и )» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «список литературы»

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 170 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю.

**Актуальность** **программы**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

**Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих ***целей***: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

 Цели конкретизированы следующими ***задачами***:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «список литературы».

 **1.Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**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:**

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол

 В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся

 **должны****знать:**

–значение баскетбола в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

– правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;

– название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной

техники;

– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и

тактических действий;

– упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых,

скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

– контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

– основное содержание правил соревнований по баскетболу;

– жесты баскетбольного судьи;

– игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**должны уметь:**

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на

занятиях по баскетболу;

– выполнять технические приемы и тактические действия;

– контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)

на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

**2.Содержание курса**

Основы знаний.

- Санитарно-гигиенические требования к уроку.

-Разметка игровой площадки.

- Правила участия в подвижных играх, подготовительных к баскетболу.

- Правила игры в мини-баскетбол.

- Основные термины в баскетболе.

**Двигательные умения и навыки**

1. Техническая подготовка.

* Техника нападения.
* Техника передвижений.
* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
* Передвижения приставными ногами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед).
* Прыжки толчком двух ног.
* Прыжки толчком одной ногой.
* Остановки (прыжком, двумя шагами).
* Повороты на месте.
* Техника владения мячом.
	+ Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
	+ Ловля двумя руками “высокого” мяча.
	+ Ловля двумя руками “катящегося” мяча.
* Передачи мяча.
	+ Передача мяча двумя руками от груди.
	+ Передача мяча двумя руками сверху.
	+ Передача мяча двумя руками снизу.
	+ Передача мяча одной рукой от плеча.
	+ Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
* Броски мяча.
	+ Броски мяча двумя руками от груди с места.
	+ Броски мяча одной рукой от плеча с места.
	+ Броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов.
* Ведение мяча.
	+ Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
	+ Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
	+ Ведение мяча с изменением высоты отскока.
	+ Ведение мяча с переводом на другую руку.
	+ Ведение изменением направления движения.
	+ Ведение мяча с обводкой препятствия.
* Техника защиты.
* Техника передвижения.
	+ Стойка защитника с выставленной вперед ногой.
	+ Стойка защитника со ступнями на одной линии.
	+ Передвижения защитной стойкой вперед, назад, в стороны.
* Техника владения мячом.
	+ Вырывание мяча.
	+ Выбивание мяча.

2. Тактическая подготовка.

* Тактика нападения.
	+ Индивидуальные действия без мяча.
		- Выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.
	+ Индивидуальные действия игрока с мячом.
		- Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.
		- Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.
		- Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
	+ Групповые действия.
		- Взаимодействие двух игроков “передай выходи”.
		- Взаимодействие трех игроков “треугольник”.
	+ Командные действия.
		- Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
* Тактика защиты.
	+ Индивидуальные действия.
		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
		- Применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.
		- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
		- Противодействия выходу свободное место для получения мяча.
	+ Групповые, действия.
		- Взаимодействия двух игроков “подстраховка”.
	+ Командные действия.
		- Переключения с действий в нападении к действиям в защите.
		- Использование подвижных игр, подготовительных к баскетболу.

3. Организаторские умения.

* Умение выполнять обязанности помощника учителя в организации и проведении подвижных игр.
* Умение командовать и управлять строем на месте и в движении.
* Умение правильно объяснить и провести с классом несколько упражнений.

**3.Тематическое планирование**

|  |
| --- |
| 5 класс |
| Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| Перемещения | 8 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча. |
| Верхняя передача мяча | 6 |
| Нижняя передача мяча | 6 |
| Ведение мяча | 4 |
| Броски мяча в кольцо | 3 |
| Подвижные игры и эстафеты | 4 |
| Физическая подготовка в процессе занятия. |  3 |
| Итого 34 часов. |  34 |

|  |
| --- |
| 6 класс |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Индивидуальные тактические действия в защите. | 7 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении | 7 |
| Передачи мяча | 6 |
| Ведение мяча | 4 |
| Броски мяча в кольцо | 3 |
| Двусторонняя учебная игра | 3 |
| Физическая подготовка в процессе занятия. |  4 |
| Итого 34 часов. | 34 |

|  |
| --- |
| 7 класс |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 8 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 6 |
| 3 | Передачи мяча | 6 |
| 4 | Ведение мяча | 4 |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 3 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | 4 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  3 |
|   | Итого 34 часов. |  34 |

|  |
| --- |
| 8 класс |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Ведение мяча | 4 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Перехват мяча | 4 |
| 3 | Броски мяча в кольцо | 6 |
| 4 | Передачи мяча | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 4 |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия. | 4  |
|   | Итого 34 часов. |  34 |

|  |
| --- |
| 9 класс |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Передачи мяча | 3 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Перехваты мяча | 3 |
| 3 | Броски мяча в кольцо | 6 |
| 4 | Совершенствовать технику владения мячом. | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 7 |
| 6 |  Групповые тактические действия в нападении, защите | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 3 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  4 |
|   | Итого 34 часов. | 34  |

**4. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.
5. Ж.К., Холодов B.C. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.