I.Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 5— 9 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” для учащихся 5-9 классов рассчитана на 1 год из расчёта 68 часов в год (1 раз в неделю по 2 часа). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятие в неделю; продолжительностью 1 занятия 1час 30 мин.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–8-х классов представлено в примерном учебном плане.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).
Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).
Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.
Ведение мяча с изменением направления движения.
Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места.
Бросок мяча одной рукой от плеча с места.
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.
Штрафной бросок.

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.
Вырывание мяча из рук соперника.
Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.
Сочетание приемов с броского мяча в кольцо.

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите.
Групповые действия в нападении и защите:
- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра.

III. Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- определять и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки 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;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приѐмы и тактические действия;
- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча –20часов				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 час		
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 час		
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 час		
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 час		
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 час		
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 час		
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 час		

9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 час		
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 час		
Ловля мяча				
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 час		
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 час		
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1 час		
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 час		
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 час		
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 час		
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 час		
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 час		
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 час		
Передача мяча				
21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 час		
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 час		
24	Приемы передачи мяча	1 час		
25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 час		

26	Передача мяча двумя руками сверху	1 час		
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 час		
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 час		
Ведение мяча				
29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 час		
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 час		
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 час		
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 час		
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 час		
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 час		
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 час		
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 час		
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 час		
Броски мяча –				
39	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
40	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 час		

41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 час		
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 час		
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 час		
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 час		
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 час		
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 час		
Вырывание и выбивание мяча – 16 часов				
47	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 час		
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 час		
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 час		
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 час		
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 час		
53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	1 час		
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов				
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 час		

56	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 час		
57	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 час		
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 час		
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 час		
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 час		
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 час		
Тактика игры –16 часов				
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 час		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
63	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1).	1 час		
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола.	1 час		
65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место».	1 час		
66	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 час		
67	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 час		
68	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 час		