**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 140 часов в год (2 раза 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.

Занятия будут проводиться в спортивном зале и на пришкольной площадке МАОУ СОШ №5.

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 – 20 часов**

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 - 20 часов**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

**Передачи мяча - 16 часов**

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

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

**Ведение мяча - 20 часов**

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 -16 часов**

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 –16 часов**

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 – 16 часов**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броского мяча в кольцо.

**Тактика игры – 16часов**

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**

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах, предусмотрено на изучение тем на 140 часов (из расчёта 1 занятие 2 академических часа) 70 тренировок. В связи тем, что даты проведения занятий совпадают с праздничными днями (23 февраля, 9 мая) в календарно-тематическом планировании 67 тренировок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 занятие (2 часа) |  | 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 занятие (2 часа) |  |
| 3 | Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 4 | Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 5 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| 6 | Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| 7 | Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 8 | Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 9 | Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 10 | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) | 1 занятие (2 часа) |  |
| **Ловля мяча – 20часов** | | | | |
| 11 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 занятие (2 часа) |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/> |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 14 | Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 15 | Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 17 | Передача мяча одной рукой сверху (крюком). | 1 занятие (2 часа) |  |
| 18 | Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком). | 1 занятие (2 часа) |  |
| 19 | Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 20 | Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие (2 часа) |  |
| **Передача мяча – 16 часов** | | | | |
| 21 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. | 1 занятие (2 часа) |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/> |
| 22 | Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | 1 занятие (2 часа) |  |
| 23 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 занятие (2 часа) |  |
| 24 | Приемы передачи мяча | 1 занятие (2 часа) |  |
| 25 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 занятие (2 часа) |  |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 занятие (2 часа) |  |
| 27 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении | 1 занятие (2 часа) |  |
| 28 | Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке. | 1 занятие (2 часа) |  |
| **Ведение мяча – 20 часов** | | | | |
| 29 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча | 1 занятие (2 часа) |  | 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 занятие (2 часа) |  |
| 31 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 32 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 34 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| 35 | Ведение мяча с изменением направления движения.  Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления движения.  Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 37 | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 38 | Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| **Броски мяча – 16 часов** | | | | |
| 39 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол | 1 занятие (2 часа) |  | 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 занятие (2 часа) |  |
| 41 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| 42 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 43 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения | 1 занятие (2 часа) |  |
| 44 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП | 1 занятие (2 часа) |  |
| 45 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | 1 занятие (2 часа) |  |
| 46 | Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 занятие (2 часа) |  |
| **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 занятие (2 часа) |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/> |
| 48 | ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 49 | Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 50 | Вырывание мяча из рук соперника. ОФП. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 51 | Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | 1 занятие (2 часа) |  |
| 52 | Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 53 | Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство. | 1 занятие (2 часа) |  |
| **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 занятие (2 часа) |  | 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 занятие (2 часа) |  |
| 56 | Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 занятие (2 часа) |  |
| 57 | Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 занятие (2 часа) |  |
| 58 | Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 59 | Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 60 | Игра по правилам баскетбола. Судейство. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 61 | Игра по правилам баскетбола. Судейство. | 1 занятие (2 часа) |  |  |
| **Тактика игры –16 часов** | | | | |
| 62 | Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите. | 1 занятие (2 часа) |  | 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 занятие (2 часа) |  |
| 64 | Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 65 | Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место». | 1 занятие (2 часа) |  |
| 66 | Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 1 занятие (2 часа) |  |
| 67 | Игра по правилам баскетбола. Судейство. | 1 занятие (2 часа) |  |