

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура.

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» рассчитана на 14 часов в (1 раза в неделю по 1 часу). 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 МБОУ Новобирилюсская СОШ.

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, видео уроки 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: 1 занятие в неделю; продолжительностью 1 занятия 1 час.

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.

## **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 – 3 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 -3 часов**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча - 2 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 - 3 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 -3 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.

## **III. Результаты освоения курса**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и мета предметных 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 реализации 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 приёмы и тактические действия;

- контролировать свое 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, предусмотрено на изучение тем на 14 часов (из расчёта 1 занятие 1 час).

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	По плану	Фактически
-------	-------------------	----------------	----------	------------

**Передвижения и остановки без мяча – 3 часов**

1.	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение 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.	1 занятие (1 час)		
2.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (1 час)		
3.	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (1 час)		

**Ловля мяча – 3 часов**

4.	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (1 час)		
5.	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком). Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (1 час)		
6.	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)		

**Передача мяча – 2 часов**

7.	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой за спиной.	1 занятие (1 час)		
----	---	----------------------	--	--

	<p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>Приемы передачи мяча.</p>			
8.	<p>Бросок одной рукой мяча от плеча в движении.</p> <p>Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.</p>	1 занятие (1 час)		
<b>Ведение мяча – 3 часов</b>				
9.	<p>ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения.</p>	1 занятие (1 час)		
10.	<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП</p>	1 занятие (1 час)		
11.	<p>Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.</p>	1 занятие (1 час)		
<b>Броски мяча – 3 часов</b>				
12.	<p>ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.</p>	1 занятие (1 час)		
13.	<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП.</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП</p> <p>Правила соревнований по</p>	1 занятие (1 час)		

	баскетболу. Жесты судей.			
14.	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (1 час)		