**Пояснительная записка**

 Программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-7 классов разработана на основе:

 -Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; -Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и среднего общего образования, с учётом Учебного плана ГБОУ СОШ с.Новое Якушкино; -примерные рабочие программы: предметная линия  учебников А.П.Матвеев,5-9классы: М.: «Просвещение»,2019г; -учебник А.П.Матвеев «Физическая культура, 5,6-7, 8-9классы» М.: «Просвещение», 2015г,2016г,2019г;

-«Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

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 муниципального района, товарищеские 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 баскетболом 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: баскетбольная площадка, баскетбольные щиты и мяч.

**Актуальность программы**

 В программе для внеурочной деятельности 5-7 классы уделяется большое внимание на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы в 5-7 классах. **Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся 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, 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.

***Задачи***:

* 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, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств

 **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

**Отличительная особенность программы** «Баскетбол»в её социальной направленности.  Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий  баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1.     Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);

2.     Техническая подготовка;

3.     Тактическая подготовка

4. Физическая подготовка;

5.     Подвижные игры и эстафеты;

6.     Судейская практика

**В образовательном процессе используются технологии:**

* Игровые;
* Здоровьесберегающие

**Основные  формы организации учебных занятий:**теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские  игры, тестирование.

**Методы работы** с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**2.Место курса внеурочной деятельности в школьном плане**

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 34 часа для детей 10-12 лет в смешанной группе. Сроки реализации программы: проведение тренировок 1 час в неделю.

**3.Ценностные ориентиры в содержании внеурочной деятельности**

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.

 **Планируемые результаты 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.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и товарищеских встречах муниципального уровня, судейство школьных соревнований.

 **Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Примерное распределение часов** |
| 1 | Основы знаний  | 1 (В процессе тренировочных занятий) |
| 2 | Передвижения и остановки, повороты без мяча  | 3 (В процессе тренировочных занятий) |
| 3 | Ловля мяча  | 4 (В процессе тренировочных занятий) |
| 4 | Передача мяча  | 4 (В процессе тренировочных занятий) |
| 5 | Ведение мяча  | 4 (В процессе тренировочных занятий) |
| 6 | Броски мяча  | 5 (В процессе тренировочных занятий) |
| 7 | Отбор мяча  | 1 (В процессе тренировочных занятий) |
| 8 | Отвлекающие приемы (финты)  | 1 (В процессе тренировочных занятий) |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  | 1 (В процессе тренировочных занятий) |
| 10 | Тактика игры в защите и нападении  | 6 (В процессе тренировочных занятий) |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты. Игра в баскетбол по правилам.  | 6 (В процессе тренировочных занятий)  |
| 12 | Физическая подготовка |  (В процессе тренировочных занятий) |
| 13 | Судейская практика  |  (В процессе тренировочных занятий) |
| 14 | **Всего** | **34 часа** |

 **Содержание курса внеурочной деятельности**

**1.Основы знаний**

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.

**2.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)

**3.Ловля мяча**

двумя руками от груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

**4.Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

**5.Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении, с подскоками)

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

**6.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

**7.Отбор мяча**

Перехват мяча при передачах

Выбивание мяча из рук соперника, при ведении мяча соперником

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

**8.Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

**9.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

**10.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

**11.Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Игра в баскетбол по правилам

**12.Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**13.Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол