****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции «Баскетбол» по физической культуры, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов  создания программы  лежит концепция лич­ностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

* реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная  пришкольная площадка),  регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения.
* соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор, и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями.

**Цель**занятийбаскетболомсостоитвтом,чтобынаосновеинтересовисклонностейучащихсяуглубитьзнания,расширитьарсеналдвигательныхуменийинавыков.Достигнутьболеевысокогоуровнядвигательныхспособностей,нравственныхкачеств,приобщитьихк регулярнымтренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

* сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
* рациональной организациирежимадня,учебы,отдыха,двигательнойактивности;научить:
* выполнять правила личной гигиены;
* правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
* определять уровень физической подготовленности;
* приобрести: потребность в занятиях спортом;
* навыки коммуникативного общения;
* представление об основных компонентах здорового образа жизни;
* опыт участия в соревнованиях.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

## Содержание курса

***Техническая подготовка 10 часов.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | | **УУД** |
| Стойка баскетболиста и техника передвижений | | |
| Остановкапрыжком | Описывают технику | |
| Остановкадвумяшагами | Изучаемых игровых приемов | |
| Поворотывперед | И действий. | |
| Повороты назад | Взаимодействуютсо | |
| Ловлямяча двумяруками наместе |
| Ловля мяча двумяруками в движении | сверстниками в процессе | |
|
| Ловля мяча сотскокомотполанаместе | совместногоосвоения | |
|
| техникиигровыхприемов и | |
| Ловлямяча сотскокомотпола в движении |
| действий,соблюдают | |
| Ловлякатящегосямячадвумярукой |
| правилабезопасности. | |
| Передачамячаодной идвумярукамиотгрудинаместа |
| Передачамячадвумярукамисверхунаместа | Выявляют иустраняют | |
| Передачамячаодной идвумярукамиотгрудив движении |
| типичныеошибки. | |
| Передачамячаодной идвумяруками сотскокомотпола наместе |
| Моделируюттехнику | |
| Передачамячаодной идвумяруками сотскокомотпола вдвижении |
| освоенныхигровых | |
| действий,варьвируютеев | |
| Передачакатящегося мячаодной и двумяруками |
| зависимостиотситуаций и | |
| Ведение мячасвысокими низким отскоком |
| условий,возникающихв | |
| Ведение мячасозрительным контролем |
| процессеигровой | |
| Ведение мяча без зрительногоконтроля |
| деятельности. | |
| Ведениемячанаместе |
| Ведениемячапопрямой | Коммуникативные: | |
| Ведениемячаподугам |
| Ведениемячапокругам |  | |
| Ведение мяча зигзагом  Ведение мячас изменением высотыотскока | Регулятивные:контролируют | |
| своюдеятельность. | |
| Ведение мячас изменением направления | Осмысливают,какзанятияфизическимиупражнениямиоказываютблаготворное  влияниенаразличныесистемыорганизма, наегорост и развитие.  Учатсяподбиратьупражнения для развития различныхгрупп мышц. | |
| Ведение мячас изменением скорости |
| Ведение мячаспереводом передсобой |
| Бросок мячав корзинудвумярукамиотгрудисместа |
| Бросокмячав корзинуоднойрукойотплечас места |
| Бросок мячав корзинув движениипослеостановкиоднойрукойотплеча |
| Бросок мячав корзинуоднойрукойотплечав движении |
| Дистанционныеброски в корзинусместасразныхточек:ближние,средние,дальние |
| Штрафной бросок мяча в корзину |
| Бросок мячав корзинув сочетании стехническимиприёмами |
| Стойка баскетболиста итехника передвиженийв защите |
| Выбиваниемяча |
| Отбиваниемяча |
| Накрываниемяча |
| Перехватмяча |
| Вырываниемяча |

***Тактика игры 3 часа.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмыигры** | **ууд** |
| Выходдляполучениямяча | Моделируюттактикуигровыхдействий.  Учатсявыбиратьиндивидуальныедействия в нападениии защите. |
| Выходдляотвлеченияпротивника |
| Розыгрышмяча |
| Атакакорзины |
| «Передаймячи выходи» |
| Заслон |
| Пересечение |
| Системабыстрогопрорыва |
| Системаэшелонированногопрорыва |
| Играв численномбольшинстве |
| Играв меньшинстве |

***Тактика защиты 20 часов***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмыигры** | **ууд** |
| Противодействиеполучениюмяча | Учатся игровым действиям.  Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре.  Учатся соблюдать правила игр. |
| Противодействие выходуна свободное место |
| Противодействиерозыгрышумяча |
| Противодействиеатакекорзины |
| Подстраховка |
| Переключение |
| Системаличнойзащиты |
| Системаличногопрессинга |
| Играв большинстве |
| Играв меньшинстве |

***Теоретическая 1 час.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **УУД** |
| Физическая культура и спорт в России | Изучаютисториюбаскетбола, |
| Состояние иразвитие баскетболав России | запоминаютимена |
|
| выдающихсяспортсменов. |
| Воспитание нравственныхи волевыхкачествспортсмена |
| Влияние физическихупражнений на организмспортсмена | Определяютзначение |
| Гигиенические требованиякзанимающимсяспортом |
| упражненийдляукрепления |
| Профилактикатравматизмав спорте | здоровья. |
| Общаяхарактеристикаспортивнойподготовки | Запоминаюттребования к |
| Планированиеиконтрольподготовки |
| техникебезопасности в игре. |
| Основы техники игры итехническаяподготовка |
| Учатсяконтролироватьсвою |
| Основы тактики игры итактическаяподготовка |
| физическую |
| Физическиекачестваи физическаяподготовка | подготовленность. |
|
| Спортивныесоревнования | Определяютзначение |
| Правилапомини-баскетболу |
| соревнований,значение |
| Правилапобаскетболу |
| нравственныхкачеств в |
| ОфициальныеправилаФИБА |
| команднойигре. |
| Установканаигруи разбор результатов игры |
| Запоминаютправилаигры в |
| баскетбол. |

## Учебно-тематическоепланирование.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Видыподготовки*** | ***Часы*** |
| Теоретическая | 1 (В процессе занятий) |
| Общаяфизическая | 5 |
| Специальнаяфизическая | 5 |
| Техническая | 9 |
| Тактическая | 3 |
| Игровая | 10 |
|  |  |
| Инструкторскаяи судейскаяпрактика | В процессезанятий |
| Контрольныеиспытания | 1 |
| Всегочасов | 34 |

**Ожидаемые результаты**освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

**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.

Образовательнаяпрограммасекции«Баскетбол»ориентировананадостижениерезультатовтрёхуровней:

Первыйуровеньрезультатов–приобретениешкольникамзнаний,пониманиясоциальнойреальности.Длядостижениярезультатовпервогоуровняиспользуютсяследующиеформыдеятельности:познавательныебеседы,просмотрвидеоматериалов.

Второйуровеньрезультатов–формированиепозитивныхотношенийшкольникакбазовымценностям.Длядостижениярезультатоввторогоуровняиспользуютсяследующие формы деятельности:практическиезанятия,упражнение,игра.

Третийуровеньрезультатов–получениешкольникомопытасамостоятельногодействия.Длядостижениярезультатовтретьегоуровняиспользуютсяследующиеформыдеятельности:эстафетыи игры с элементамибаскетбольнойтехники,соревнования

«Мини-баскетбол».

Врезультатепрохожденияучащимисяпрограммыпредполагаетсядостичьследующихрезультатов:

* 1. Учащиесядолжнызнать:назначениеразметкиигровойплощадки,простейшиеигровыеприемы(способыперемещений,ведениемяча,передачимяча,броски);правилаигры.
  2. Сформироватьпозитивноеотношениеучащихсякзанятиямбаскетболом,кнеобходимостиразвитияфизическихкачеств,ксамосовершенствованиютехническихприемов игры.
  3. Учащиесядолжныполучитьопыт:взаимодействиясровесниками;ставитьцельидобиватьсярезультата;участия в соревнованиях.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* Физические упражнения.  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы.
* Самостоятельные занятия.
* Составление режима дня.
* Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня  (физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | **Дата** | |  |
| **Примечание** |
| план | факт |
|  | | | | | | |
| 1 | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 1 | **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. |  |  |  |
| 2 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча | 1 |  |  |  |
| 3 | Закрепление передач двумя руками над головой | 1 |  |  |  |
| 4 | Закрепление техники передач двумя руками в движении | 1 |  |  |  |
| 5 | Закрепление техники броска после ведения мяча | 1 |  |  |  |
| 6 | Закрепление техники поворотам в движении | 1 |  |  |  |
| 7 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита | 1 |  |  |  |
| 8 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча | 1 |  |  |  |
| 9 | Закрепление техники броскам в прыжке с места | 1 |  |  |  |
| 10 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |
| 11 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 1 |  |  |  |
| 12 | Учет по технической подготовке | 1 |  |  |  |
| 13 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 1 |  |  |  |
| 14 | Закрепление техники ведения и передач в движении | 1 |  |  |  |
| 15 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 |  |  |  |
| 16 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 1 |  |  |  |
| 17 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок | 1 |  |  |  |
| 18 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 1 |  |  |  |
| 19 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения | 1 |  |  |  |
| 20 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника | 1 |  |  |  |
| 21 | Закрепление выбивания мяча при ведении | 1 |  |  |  |
| 22 | Закрепление передач одной рукой с поворотом | 1 |  |  |  |
| 23 | Прием нормативов по технической подготовке | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Закрепление передач в движении в парах | 1 |  |  |  |
| 25 | Закрепление передач в тройках в движении | 1 |  |  |  |
| 26 | Закрепление передач в тройках в движении | 1 |  |  |  |
| 27 | Закрепление передач в движении | 1 |  |  |  |
| 28 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 |  |  |  |
| 29 | Закрепление техники передач мяча | 1 |  |  |  |
| 30 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | 1 |  |  |  |
| 31 | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока | 1 |  |  |  |
| 32 | Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | 1 |  |  |  |
| 33 | Закрепление через центрового, заслоны. | 1 |  |  |  |
| 34 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» | 1 |  |  |  |