**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Зыковская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено Зам. директора по В.Р. МБОУ «Зыковская СОШ»Т.В.Запорожец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СогласованоЗаседание МСМБОУ «Зыковская СОШ»Протокол №\_\_\_от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.Руководитель МС Александрова НА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.директор МБОУ «Зыковская СОШ»Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению**

 **«Баскетбол» (14 – 15 лет)**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составила Зубакина Ирина Сергеевна

с. Зыково

2020 г.

 Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность программы**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 района, матчевые встречи).

 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: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительная особенность программы**заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа внеурочной деятельности по баскетболу рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 72 часа учебного времени (8 класс), занятие длится 2 часа.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

**Цель:**формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-вочасов всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 4 | в процессе занятий |  |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 10 | в процессе занятий | в процессе занятий |
| 3 | Ведение мяча | 10 | в процессе занятий |  |
| 4 | Ловля и передача мяча | 10 | в процессе занятий |  |
| 5 | Броски мяча | 10 | в процессе занятий |  |
| 6 | Отбор мяча | 10 | в процессе занятий |  |
| 7 | Финты | 5 | в процессе занятий |  |
| 8 | Комбинации элементов техники | 5 |  | в процессе занятий |
| 9 | Тактика игры | 5 | в процессе занятий |  |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты |  |  | в процессе занятий |
| 11 | Физическая подготовка | 5 |  | в процессе занятий |
| 12 | Судейская практика |  |  | в процессе занятий |
| Всего часов | 72 |  |  |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |
| **техника владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| **техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| **Освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. |
| **Формы контроля** | Практические тесты. |

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы внеурочной деятельности учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. правила техники безопасности.
4. оказание помощи при травмах и ушибах.
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. основное содержание правил по баскетболу.
10. жесты судьи по баскетболу.
11. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**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.

**Качества личности учащихся**

*Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:*

***сила воли***- способность преодолевать значительные затруднения.

***трудолюбие, настойчивость, терпеливость*** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

***выдержка и самообладание -*** это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

***решительность –***это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

***мужество и смелость –*** это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

***уверенность в своих силах***– это качество, является основой бойцовского характера.

***дисциплинированность***– это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

***самостоятельность и инициативность***– это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

***воля к победе*** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Условия реализации программы**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.

2. Уличная баскетбольная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.

6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

**Формы аттестации**

* Опрос учащихся по пройденному материалу.
* Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
* Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
* Контроль соблюдения техники безопасности.
* Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
* Контрольные игры с заданиями.
* Выполнение контрольных упражнений.
* Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
* Результаты соревнований.

**Оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тесты** | **результат** |  |
| **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

**Методическое обеспечение программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма****подведения итогов** |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа,посещение соревнований. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демон-страция технического действия, практичес-кое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия всоревнованиях. |
| Физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты иконтрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

**Список литературы.**

* «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
* журналы «Физкультура в школе».
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
* комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
* примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
* программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Дата проведения |
| план | факт |
| 1. 1

1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу1 Стойка игрока, перемещение шагом.2 Ловля мяча. | 5.09 |  |
| 2 | 1 Стойка игрока, перемещение шагом.2 Ловля мяча. | 12.09 |  |
| 3 | Терминология, правила игры1 Передачи двумя руками от груди2 Ведение мяча на месте и шагом. | 19.09 |  |
| 4 | Терминология, правила игры1 Передачи двумя руками от груди2 Ведение мяча на месте и шагом. | 26.09 |  |
| 5 | 1 Перемещения в стойке, шагом и бегом2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате)3 Ведение мяча шагом и бегом | 3.10 |  |
| 6 | 1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления2 Ловля и передача одной от плеча3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока | 10.10 |  |
| 7 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом)2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча | 17.10 |  |
| 8 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом)2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча | 24.10 |  |
| 9 | 1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями2 Ловля и передача двумя от головы3 Ведение мяча с изменением направления | 31.10 |  |
| 10 | 1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями2 Ловля и передача двумя от головы3 Ведение мяча с изменением направления | 7.11 |  |
| 11 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом)2 Броски с дистанции двумя от груди3 Основы знаний техники владения мячом4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол) | 14.11 |  |
| 12 | 1 Остановка в два шага2 Ловля и передача в движении3 Ведение с изменением скорости4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно) | 21.11 |  |
| 13 | 1 Остановка в два шага (по сигналу)2 Ловля и передача3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно) | 28.11 |  |
| 14 | 1Броски мяча в движении одной от плеча, головы2 Игры, игровые задания 2/1, 3/13 Учебно-двухсторонняя игра | 5.12 |  |
| 15 | 1Броски мяча в движении одной от плеча, головы2 Игры, игровые задания 2/1, 3/13 Учебно-двухсторонняя игра | 12.12 |  |
| 16 | 1 Остановка прыжком2 Ловля и передача в движении со сменой мест3 Ведение с сопротивлением (пассивным)4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей | 19.12 |  |
| 17 | 1 Повороты без мяча2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)3 Ведение с сопротивлением4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | 26.12 |  |
| 18 | 1 Повороты с мячом2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)3 Ведение с сопротивлением4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | 16.01 |  |
| 19 | 1 Вырывание, выбивание мяча2 Броски с дистанции двумя от груди3 Игры, игровые задания 3/2, 3/34 Учебно-двухсторонняя игра | 23.01 |  |
| 20 | 1 Повороты с мячом с передачей2 Ловля и передача в движении с сопротивлением3 Ведение финты4 Броски мяча в движении с сопротивлением | 30.01 |  |
| 21 | 1 Перехват мяча2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы3 Учебная игра, тактика свободного нападения | 6.02 |  |
| 22 | 1 Перехват мяча (с броском в два шага2 Броски с дистанции в прыжке3 Учебная игра, тактика позиционное нападение | 13.02 |  |
| 23 | 1Комбинации упр. техники передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов | 20.02 |  |
| 24 | 1Комбинации упр. техники передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов | 27.02 |  |
| 25 | 1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1) | 6.03 |  |
| 26 | 1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча | 13.03 |  |
| 27 | 1 Штрафной бросок двумя от груди2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита | 20.03 |  |
| 28 | 1 Игры, эстафеты2 Штрафной бросок двумя от головы3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2 | 27.03 |  |
| 29 | 1 Борьба за мяч отскочившего от щита.2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения | 3.04 |  |
| 30 | 1 Игры, эстафеты2 Добивание мяча в корзину | 10.04 |  |
| 31 | 1 Круговая тренировка2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди» | 17.04 |  |
| 32 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка | 24.04 |  |
| 33 | 1 Комбинации упр. технических приемов2Умения, помощь в судействе, учебная игра | 8.05 |  |
| 34 | 1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)2 Учебно-двухсторонняя игра | 15.05 |  |
| 35 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре | 22.05 |  |
| 36 | Организация и проведение соревнований по баскетболу | 29.05 |  |