****

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Космынинская средняя общеобразовательная школа**

**муниципального района город Нерехта**

**и Нерехтский район Костромской области**

«Согласовано» «Утверждаю»

Зам. директора школы по УВР Директор МОУ Космынинская СОШ

МОУКосмынинская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коршунова Е.М.

Варламова Т.А. Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по курсу «Баскетбол»**

направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: среднее общее образование;

Нормативный срок освоения : 2021-2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Баскетбол» по спортивно-оздоровительному направлению , разработана и составлена на основе:

- - Федерального государственного образовательного стандарта, среднего общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **от 17 мая 2012 г. № 413**

Программа курса «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 «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** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

* сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
* рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; 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 обучающихся 10-11 классов без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

## Цель программы:углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

## Задачи:

## Укрепление здоровья;

## Содействие правильному физическому развитию;

## Приобретение необходимых теоретических знаний;

## Овладение основными приемами техники и тактики игры;

## Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

## Привитие ученикам организаторских навыков;

## Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

## Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

## Предполагаемые результаты реализации программы

## В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

## • *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;

## Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному 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.

## *• метапредметные результаты* — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

## Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## *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).

## *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.

## *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.

## • *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.

## *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

## Система контроля результативности обучения формы подведения итогов

## Участие в соревнованиях, формирование портфолио

## Содержание программы

## Теоретическая подготовка

## 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

## 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

## 3. Физическая подготовка баскетболиста.

##  4. Техническая подготовка баскетболиста.

##  5. Тактическая подготовка баскетболиста.

## 6. Психологическая подготовка баскетболиста.

## 7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

## 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

## 9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

## 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## Физическая подготовка

## Общая физическая подготовка.

##  Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

## Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## Специальная физическая подготовка.

## Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## Техническая подготовка

##  1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

## 3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## 4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## Тактическая подготовка

##  Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## 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:

* 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.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды подготовки*** | ***Часы*** |
| Теоретическая | 2(В процессе занятий) |
| Общая физическая | 10 |
| Специальная физическая | 10 |
| Техническая | 20 |
| Тактическая | 5 |
| Игровая | 21 |
| Инструкторская и судейская практика | В процессе занятий |
| Контрольные испытания | 2 |

## Учебно - тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема  | Форма организации занятий | Виды деятельности | Часы  |
| **Теория**  | 2 |
| Физическая культура и спорт в РоссииСостояние и развитие баскетбола в РоссииВоспитание нравственных и волевых качеств спортсменаВлияние физических упражнений на организм спортсменаГигиенические требования к занимающимся спортомПрофилактика травматизма в спортеОбщая характеристика спортивной подготовкиПланирование и контроль подготовкиОсновы техники игры и техническая подготовкаОсновы тактики игры и тактическая подготовкаФизические качества и физическая подготовкаСпортивные соревнованияПравила по мини-баскетболуПравила по баскетболуОфициальные правила ФИБА | Изучение нового материала (в процессе тренировок) | Изучают историю баскетбола,запоминают именавыдающихся спортсменов.Определяют значениеупражнений для укрепленияздоровья.Запоминают требования к технике безопасности в игре.Учатся контролировать свою физическуюподготовленность.Определяют значениесоревнований, значениенравственных качеств вкомандной игре.Запоминают правила игры в аскетбол. | 2 |
| **Приёмы игры** |  |
| Выход для получения мячаВыход для отвлечения противникаРозыгрыш мячаАтака корзины«Передай мяч и выходи»ЗаслонПересечениеСистема быстрого прорываСистема эшелонированного прорываИгра в численном большинствеИгра в меньшинстве | Изучение нового материалаСовершенствование  | Моделируют тактику игровых действий.Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите. | 5 |
| **Техническая подготовка** |  |
| Стойка баскетболиста и техника передвиженийОстановка прыжкомОстановка двумя шагамиПовороты впередПовороты назадЛовля мяча двумя руками на местеЛовля мяча двумя руками в движенииЛовля мяча с отскоком от пола на местеЛовля мяча с отскоком от пола в движенииЛовля катящегося мяча двумя рукойПередача мяча одной и двумя руками от груди на местаПередача мяча двумя руками сверху на местаПередача мяча одной и двумя руками от груди в движенииПередача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на местеПередача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движенииПередача катящегося мяча одной и двумя рукамиВедение мяча с высоким и низким отскокомВедение мяча со зрительным контролемВедение мяча без зрительного контроляВедение мяча на местеВедение мяча по прямойВедение мяча по дугамВедение мяча по кругамВедение мяча зигзагомВедение мяча с изменением высоты отскокаВедение мяча с изменением направленияВедение мяча с изменением скоростиВедение мяча с переводом перед собойБросок мяча в корзину двумя руками от груди с местаБросок мяча в корзину одной рукой от плеча с местаБросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плечаБросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движенииДистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальниеШтрафной бросок мяча в корзинуБросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмамиСтойка баскетболиста и техника передвижений в защитеВыбивание мячаОтбивание мячаНакрывание мячаПерехват мячаВырывание мяча | Изучение нового материалаСовершенствование  Учебная игра | Описывают техникуизучаемых игровых приемови действий.Взаимодействуют сосверстниками в процессесовместного освоениятехники игровых приемов идействий, соблюдаютправила безопасности.Выявляют и устраняюттипичные ошибки.Моделируют техникуосвоенных игровыхдействий, варьвируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих впроцессе игровойдеятельности.Коммуникативные:Регулятивные: контролируютсвою деятельность.Осмысливают, как занятия физиче скими упр ажнениями оказывают благотворно е  вли яние на разли чные системы организма, на его ро ст и развитие.  Учат ся подби рать упражнения для развития разли чных групп мышц.  | 20 |
| ***Тактика игры***  | *5 часов* |
| Выход для получения мячаВыход для отвлечения противникаРозыгрыш мячаАтака корзины«Передай мяч и выходи»ЗаслонПересечениеСистема быстрого прорываСистема эшелонированного прорываИгра в численном большинствеИгра в меньшинстве | Изучение нового материалаСовершенствование  Учебная игра | Моделируют тактику игровых действий.Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите. | 5 |
| **Тактика защиты**  | 41 ч. |
| Противодействие получению мячаПротиводействие выходу на свободное местоПротиводействие розыгрышу мячаПротиводействие атаке корзиныПодстраховкаПереключениеСистема личной защитыСистема личного прессингаИгра в большинствеИгра в меньшинстве | Изучение нового материалаСовершенствование  Учебная игра | Учатся игровым действиям.Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре.Учатся соблюдать правила игр. | 41  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитание нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.
* воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности,
* формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
* фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения.

Образовательная программа внеурочного курса «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы **учащиеся научатся :**

* 1. знание назначения разметки игровой площадки;
	2. простейшим игровым приемам (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);
	3. правилам игры;
	4. ставить цель и добиваться результата;
	5. участие в соревнованиях;
	6. позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
	7. получение опыта: взаимодействия с ровесниками;

## Нормативные требования по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Прыжок в длину с места (см) | Челночный бег 4х9 м (сек) | Бег 20 м (сек) | Бег 40 сек (м) | Прыжки через скакалку за 1минуту (кол-во раз) |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини- баскетбол | 170 | 160 | 11,0 | 11,2 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |

**Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину с места(см) | Челночный бег 4х9 м (сек) | Бег 20 м (сек) | Бег 40 сек (м) | Прыжки через скакалку за минуту(кол-во раз) |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини- баскетбол | **выше среднего** | **170** | **165** | **11,0** | **11,0** | **4,0** | **4.2** | **160** | **140** | **100** | **110** |
| средний | 160 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| *ниже среднего* | *140* | *135* | *11,3* | *11,5* | *4.5* | *4.7* | *125* | *115* | *50* | *55* |