**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**секция «Баскетбол»**

9 класс

*Спортивно-оздоровительное направление*

Фроловского Виктора Ивановича

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол»составлена в соответствии со стандартом основного общего образования МБОУ «Бородинская сош» и учитывает ее основные цели, направлена на формирование культуры здоровья и является частью воспитательно-образовательного процесса. 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.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
3. формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
4. обучение технике и тактике игры в баскетбол;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование необходимых теоретических знаний;
7. воспитание моральных и волевых качеств.

**Актуальность** программы заключается в поиске, выборе и систематизации наиболее эффективных способов, средств, методов, методик и технологий проведения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, физического воспитания учащихся с использованием спортивной игры баскетбол, где активность управления своими движениями зависит от информационного обеспечения.

**Общая характеристика учебного курса**

Новые задачи, стоящие перед системой образования в области выявления и развития одаренных детей, приобретают особую актуальность в связи с последними достижениями психолого-педагогической науки и практики. Задача школы — поддержать ребенка и развить его способности, подготовить почву для того, чтобы эти способности были реализованы. Соответственно, задача каждого учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность  и создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей обучающихся.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Баскетбол дает уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.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 общеобразовательного учреждения. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 14-15 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу.

**Формы занятий:** теоретические, практические, тестирование, участие в соревнованиях, олимпиадах, товарищеские встречи, индивидуально-групповые занятия, просмотр соревнований.

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих **видов деятельности**: игровая, соревновательная, познавательная, спортивно-оздоровительная.

Курс секции «Баскетбол» ориентирован на **достижение результатов трёх уровней:**

* Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний, понимание 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.

**Описание места курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 9 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями подростков и рассчитана на 2 часа в неделю―66 часов в год. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Срок реализации программы 1 год.

**Планируемые результаты**

**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:**

* умение 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.

**Содержание курса**

**Раздел 1. История развития баскетбола (2 ч.)**

Тема 1 Возникновение, первые правила игры. История возникновения баскетбола. Разметка площадки для игры в баскетбол. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

**Раздел 2. Гигиена и меры безопасности (1 ч.)**

Гигиенические сведения.

Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

**Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (18 ч.)**

Бег. Пробегание отрезков 10, 20, 30м. Стартовые рывки. Челночный бег. Бег спиной и боком вперед. Равномерный медленный бег до 3 мин.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки на одной и двух нога на месте и с продвижением. Многоскоки.

Гимнастические упражнения. С предметами и без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, по канату, по наклонной скамье. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Упражнения в упорах.

Подвижные игры. Без разделения на команды. С личным и групповым противоборством.

Эстафеты. Линейные, круговые, комбинированные. С предметами. С техническими элементами баскетболиста.

Самостраховка. Группировка при падениях. Падение перекатом вперед, назад, в стороны.

**Раздел 4. Тактико – техническая подготовка (45 ч.)**

Стойки и перемещения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки после бега: шагом, прыжком, двумя шагами. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Ловля и передачи мяча. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, на месте и в движении.

Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении шагом, с изменением направления. Попеременное ведение.

Броски. Броски мяча двумя руками от груди с места, с отражением от щита.

Индивидуальные действия. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Учебные игры в «Мини-баскетбол» 1 x 1.

Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней. Краткий тактико-технический анализ игр.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **1.** | История развития баскетбола | 2 |
| **2.** | Гигиена и меры безопасности | 1 |
| **3.** | Общая и специальная физическая подготовка | 18 |
| **4.** | Тактико – техническая подготовка | 45 |
|  | **Итого:** | 66 |

Программа предусматривает **формы контроля** уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

   - тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

   - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

   - сдача контрольных нормативов по ОФП.

   - результаты соревнований, товарищеских  встреч.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, при организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

**Ожидаемые результаты**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, подростки будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.Кроме этого произойдет социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

По окончанию курса обучающиеся должны знать и применять правила правилами игры в баскетбол, должны овладеть основными техническими навыками: ведение мяча,передача мяча, броски в кольцо, двусторонняя игра, выполнять нормативы физической подготовки.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал размерами 9х18м.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. баскетбольный щит- 2шт.
2. баскетбольные кольца- 2 шт.
3. гимнастическая стенка- 4 шт.
4. гимнастические скамейки-1шт.
5. гимнастические маты-8шт.
6. скакалки- 10 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи баскетбольные – 12 шт.
9. рулетка- 1шт.

**Методическая литература**

1. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
2. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
4. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М.,ФиС, 1981.
5. Правила соревнований по баскетболу –1991.