

Программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-11 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 МБОУ Шахунская СОШ №2 г. Шахуньи Нижегородской области; -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.

**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 районного уровня, судейство школьных соревнований.

**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

**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

**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.

В конце года в рамках промежуточной аттестации предусмотрена итоговая игра

**Тематическое планирование – 2 год обучения**

**1.** Инструктаж по технике безопасности. №81 а. повторение судейской терминологии Жесты судей. Стойки. Перемещения

**2.**  Повторение Стойки баскетболиста. Перемещения .Остановки 2-я прыжком, шагом.

**3.** Передвижения Совершенствование ведение мяча . Ловля мяча.броски Передачи

**4.**Ведение мяча с изменением направления Передача мяча Подвижные игры и эстафеты.

**5.** Ведение мяча с изменением высоты . Передача мяча в движении

**6.** Ведение мяча в движении с переводом Передача ловля Учебная игра.

**7.** Ловля мяча двумя руками Передачи. ведения. Уч.игра.

**8.** Ведение мяча с обводкой препятствий. . Бросок мяча одной рукой . Учебная игра.

**9.**. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча

**10.** Ведение мяча . Вырывание мяча из рук соперника. Бросок мяча двумя руками . Учебная игра.

**11.** Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.

**12**. Накрывание мяча при броске. ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок

**13.** Штрафной бросок. Финты без мяча. Финты с мячом.

**14.** Стойка защитника. Передвижение защитника. . Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.

**15.** Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.

**16.** Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника.

**17.** Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападаю щих против одного защитника(2х1)

**18.** Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите:

**19.** Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимо действие двух нападающих против одного защитника

**20.** Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Учебная игра.

**21**. Отжимание. Подтягивание на перекладине. Взаимо действие двух игроков в нападении через «заслон»;

**22.** Упражнения для мышц спины, для кистей и пальцев рук. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

**23.** Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»),

**24.** Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Учебная игра.

**25.** Упражнения для мышц живота, для мышц плеча. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков

**26.** Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов.

**27.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Броски из-под корзины

**28.** Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Правило 30 сек. Правило 3-х секундной зоны.

**29.** Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Ловля мяча после отскока от щита. Изучение броска после ведения и перевода мяча за спиной. Учебная игра.

**30.**Упражнение для совершенствования техники броска в прыжке. Ловля мяча после отскока от щита. Групповые действия. Учебная игра.

**31.**Штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по правилам.

**32.**Разминка. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

**33.**Разминка. Ловля катящегося мяча. Броски после ведения из 3-х очковой зоны. Учебная игра.

**34.** Разминка. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Повторение. Учебная игра.