**Рабочая программа по внеурочной деятельности "Баскетбол"**

**Пояснительная записка**

Реализация внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе по средствам обучения игры в баскетбол.

Рабочая программа по баскетболу для учащихся 7 класса является модифицированной, в основе её положены: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы- пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.:Просвещение,2013.-104с, программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А.Колодницкий. В.С Кузнецов –М.:Просвещение,2013.-112с.- (Работаем по новым стандартам)

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по баскетболу является:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Занятия проводятся в форме спортивных секций. На учебных занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения основам тактики игры.

Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

**Общая характеристика**

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.

2. Основы техники и тактики баскетбола.

3. Методика обучения технике игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в баскетболе.

6. Организация и методика проведения занятий по баскетболу.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется у них с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Обучающиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилам игры, изучаются приемы игры, индивидуальная тактика, методика выполнения физических качеств баскетболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу. Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет. Срок реализации программы 1 год.

**Цели и задачи**

Игра в баскетболе направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в баскетбол, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

**Задачи:**

***Оздоровительная :***

• Формирование первоначальных представлений о значении спортивной секции для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учёбы и социализации.

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

***Образовательная:***

1. научить правильно дышать и двигаться,
2. научить технично работать с мячом, грамотно выполнять необходимые перестроения и действия на поле в качестве игрока.
3. сформировать начальные навыки игрока: знание правил поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

**Развивающая**:

1. развить хорошую общефизическую подготовку.
2. привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться.
3. развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

**Воспитательная:**

1. развить чувство патриотизма,
2. сформировать у обучаемого чувство гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств,
3. укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на самый широкий круг обучаемых. С ее помощью можно заниматься баскетболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 13-14 лет. Срок реализации программы - 1 год на 35 часов по 1 часу в неделю.

Этот этап обучения и возраст детей, 13-14 лет, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо баскетбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* представлять занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками игры, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

***Краткое описание форм работы.***

Основные формы занятий, используемые в работе:

* Академическая. Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных учащихся. Их цель – решение задач ОФП, обучение основам техники. Академическое занятие состоит из 4-х частей: вводной (5 минут), подготовительной (10-15 минут), основной (20-25 минут) и заключительной (5 минут).
* Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике
* Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.
* Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки (10мин), основной (30 мин) и заключительной (5 мин). В таких занятиях решаются все задачи тренировки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в программе являются:

- групповые теоретические и практические занятия;

- учебные, тренировочные и товарищеские игры;

**Содержание:**

**Раздел 1:** **Теоретическая** ***подготовка***

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по баскетболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание.

Закаливание. Значение закаливания.

Раздел 2: **Физическая подготовка** Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 6-минутный и 12-минутный бег.

Раздел 3. **Специальная физическая подготовка.**

I. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

-выполнять правила поведения на тренировках;

-рассказывать об истории возникновения баскетбола;

-понимать жесты и сигналы судьи,

- уважительно относиться к атрибутам проведения баскетбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,

- общаться с товарищами по команде и соперниками на поле,

- вести мяч рукой .

- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.

-Иметь навыки обращения с мячом,

-Иметь навыки игры на определенной игровой позиции защитник, центровой, разыгрывающий, нападающий.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**ЛИТЕРАТУРА**

Для учителя

1. **ФГОС Примерные программы начального и основного образования.** - «Просвещение», Москва, 2010.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
3. **Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы**- пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.:Просвещение,2013.-104с
4. **«Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов»** Г.А.Колодницкий. В.С Кузнецов. –М.:Просвещение,2013.-112 с.- (Работаем по новым стандартам)

Для учеников

1. ***Андреев СЛ****.* Баскетбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
2. ***Филин В.П., Фомин И.А****.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.