муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1» г. Гаврилов – Ям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Одобрено:**  на заседании МО  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **А.В. Сорокин**  Подпись |  | **Утверждено:**  Директор школы:  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Поздышева**  Подпись  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**«Баскетбол»**

для учащихся 5-ых классов

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Срок реализации – 1 год

Режим занятий – 1 час в неделю

Объем учебного времени за уч. год (всего) – 34 часа

Учитель : **Сорокин Александр Витальевич**

2020-2021 учебный год

1. **Пояснительная записка.**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскет­бол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол несут в себе большие возможности для укрепления здоровья, фор­мирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не толь­ко для физического, но и нравственного воспитания детей, осо­бенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружа­ющей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потен­циала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Цели и задачи.**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью программы** является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач**:

* укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников,
* ознакомление с правилами игры в баскетбол,
* освоение техники передач и ведения мяча,
* ознакомление с основами гигиены спортсмена;
* воспитание у школьников нравственных качеств,
* формирование здорового образа жизни;
* развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;

- участие в муниципальных соревнованиях;

- участие в соревнованиях спортивных клубов

1. **Планируемые результаты.**

***Личностные результаты:***

– демонстрация устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– проявление морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умееть оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– уметь 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;

– уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты:***

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны усвоить и применять** на практике:

–Правила техники безопасности при проведении занятий.

– Историю рождения и развития баскетбола.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований.

**Технические умения:**

- Ведение мяча правой и левой рукой.

-Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

-Передачи мяча.

- Ловли мяча.

-Броски мяча.

-Штрафной бросок.

- Специальные упражнения и комбинации.

-Эстафеты.

**Тактические знания:**

-Индивидуальная тактика.

- Тактика игры в защите.

- Тактика игры в нападении.

- Правила игры.

- Баскетбольная терминология.

**Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

**Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

  По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

1. **Содержание программы**

***1раздел. Теоретическая подготовка****.*

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Правила гигиены в спорте.

История зарождения и развития баскетбола. Правила соревнований

Правила баскетбола.

***2 раздел. Общая физическая подготовка.***

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.

***3 раздел. Техническая подготовка.***

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Оста­новка в два шага. Ловля и передача мяча. Пере­дача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; брос­ки мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройден­ных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по правилам

***4 раздел. Тактическая подготовка.***

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Меры безопасности. Основные правила игры. Стойка баскетболиста и передвижения в стойке. Техника передачи и ловли мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 2 | Передачи мяча на месте и в движении, с отскоком от пола. Техника остановки прыжком. Правила гигиены в спорте. | 1 |
| 3 | Техника передвижения в защитной стойке. Упражнения в парах. Начальное тестирование физических качеств. | 1 |
| 4 | Передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. История зарождения и развития баскетбола. | 1 |
| 5 | Техника передач двумя руками от груди, с отскоком от пола и ловля мяча двумя руками. Передачи верхом. | 1 |
| 6 | Техника ловли мяча, летящего в стороне, от щита. | 1 |
| 7 | Техника ловли мяча двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча. | 1 |
| 8 | Техника остановки после ведения мяча. Остановка прыжком.  Укрывание мяча. | 1 |
| 9 | Техника держания игрока с мячом. Упражнения в парах без мяча и с мячом. | 1 |
| 10 | Техника ловли мяча в движении с последующей остановкой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 11 | Техника передачи одной рукой от плеча.  Игра по упрошенным правилам. | 1 |
| 12 | Техника передачи двумя руками снизу на месте и в движении. Ведение мяча спиной вперед. | 1 |
| 13 | Техника броска одной рукой с места. Упражнения с бросками мяча. | 1 |
| 14 | Техника ловли низко летящего мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 15 | Техника передачи одной рукой от плеча с поворотом. Ведение мяча змейкой. | 1 |
| 16 | Техника отвлекающего действия на передачу двумя руками. Ведение мяча под ногой и за спиной. | 1 |
| 17 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке с поворотом. Броски мяча с точек с переходом. | 1 |
| 18 | Броски мяча после ведения. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Основы тактики игры. Силовые упражнения баскетболиста. | 1 |
| 20 | Упражнения и взаимодействия игроков в парах и тройках. | 1 |
| 21 | Ведение мяча спиной вперед, укрывание мяча, передачи с последующими бросками. | 1 |
| 22 | Техника ловли катящегося мяча в движении. Организация начала атаки. | 1 |
| 23 | Взаимодействие игроков в нападении. Выбор позиции для броска в кольцо. | 1 |
| 24 | Техника отвлекающего действия на обход противника без мяча, специальные упражнения. | 1 |
| 25 | Правила держания игрока, ведущего мяч. Упражнения с ведением и бросками мяча. | 1 |
| 26 | Круговая тренировка с мячом. | 1 |
| 27 | Техника штрафных бросков. Взаимодействия игроков без мяча. | 1 |
| 28 | Техника отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди. Упражнения с прыжками. | 1 |
| 29 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. | 1 |
| 30 | Техника освобождения о игрока, разрывание дистанции. | 1 |
| 31 | Техника обводки, простейшие финты. Учебная игра | 1 |
| 32 | Техника перехватывания встречного мяча. Упражнение восьмерка. | 1 |
| 33 | Упражнения в тройках с перемещениями за спину и бросками. | 1 |
| 34 | Итоговое тестирование физических качеств. Учебная игра с игровыми заданиями. | 1 |

**Список литературы:**

1.  Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.

3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001..

4. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

7. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

8.  Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.