****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа** «Баскетбол»для 2-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол»Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. Рабочая программа соответствует требованиям и положениям МБОУ СОШ №2 г.Глазова.

Программа рассчитана на 1 год (общий объем - 153 часа), исходя из 4.5 часа в неделю.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных ипредметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и кздоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

 – умениеуправлять 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 организоватьсамостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннююзарядку;

– 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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны:*

**знать**

значение баскетбола в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;

название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной

техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и

тактических действий;

упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых,

скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической

и технической подготовленности и требования к технике и правилам их

выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;

жесты баскетбольного судьи;

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на

занятиях по баскетболу;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)

на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

***СОДЕРЖАНИЕ КУРСА***

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 компенсируется у них физической. 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 в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более

плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**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.

**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

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

**Ловля мяча**

Ловля мяча:

• двумя руками на уровне груди;

• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

**Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

**Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

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

**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

**Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

**Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

**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

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

**Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,

выносливости, гибкости

**Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** |
|  |  |  |
| 1 | Основы знаний |
|  2 | Передвижения и остановки без мяча | 12 |
| 3 | Ловля мяча | 12 |
| 4 | Передача мяча | 12 |
| 5 | Ведение мяча | 28 |
| 6 | Броски мяча | 28 |
| 7 | Отбор мяча | 10 |
| 8 | Отвлекающие приемы (финты) | 12 |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 10 |
| 10 | Тактика игры | 29 |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты |
| 12 | Физическая подготовка |
|  | **Всего:** | **153** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курсы** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **1** | **Основы знаний** **В процессе учебно-тренировочных занятий** | 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 | Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. |
| **2** | **Передвижения и остановки без мяча****(12 часов)** | Стойка игрока. Перемещение 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.Прыжки, повороты вперед, назад.Сочетание способов передвижений (бег, остановки,прыжки, повороты, рывки) | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| **3** | **Ловля мяча****(12 часов)** | Ловля мяча:• двумя руками на уровне груди;• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. |
| **4** | **Передача мяча****(12 часов)** | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движенииПередача мяча одной рукой от плечаПередача мяча двумя руками сверху |  |
| **5** | **Ведение мяча****(28)** | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)Ведение мяча с изменением скорости передвиженияВедение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)Ведение мяча в движении с переводом на другую рукуВедение мяча с изменением направления движенияВедение мяча с обводкой препятствий | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
|  | **Броски мяча****(28 ч)** | Бросок мяча двумя руками от груди с местаБросок мяча одной рукой от плеча с местаБросок мяча одной рукой от плеча в движении после веденияБросок в кольцо одной рукой сверху в прыжкеШтрафной бросок | Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| **7** | **Отбор мяча****(10ч)** | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при веденииВырывание мяча из рук соперникаНакрывание мяча при броске | Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности |
| **8** | **Отвлекающие приемы (финты)****(12 ч)** | Финты без мячаФинты с мячом | Применять отвлекающие маневры в игре. |
| **9** | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом****(10 ч)** | Сочетание приемов без броска мяча в кольцоСочетание приемов с броском мяча в кольцо | Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками. |
| **10** | **Тактика игры****(29 ч)** | Индивидуальные действия в нападении и защитеГрупповые 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 свободноеместо»);• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)Двусторонняя учебная игра | Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. |
| **11** | **Подвижные игры и эстафеты**В процессе учебно-тренировочных занятий | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действийИгры, развивающие физические способности | Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола |
| **12** | **Физическая подготовка**В процессе учебно-тренировочных занятий | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,выносливости, гибкости | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

Пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.