

## **1. Результаты реализации курса внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол»**

**Личностные результаты** курса внеурочной деятельности:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты** курса внеурочной деятельности:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- проговаривать последовательность действий.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные универсальные учебные действия

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль; слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности

Ученик научится:

- ловкости, выносливости, прыгучести, координации движений в соответствии с направленностью курса;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий

по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- совместно договариваться о правилах поведения в игре и следовать им

**Ученик получит возможность научиться:**

- достигать высокого уровня физического развития и физической подготовленности;

- побеждать на соревнованиях районного и областного уровня;

- повышать уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- развивать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укреплять здоровье, повышать функционального состояния всех систем организма;

- уметь контролировать психическое состояние.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Формы и методы работы с детьми:**

Программа структурирована по видам спортивной подготовки: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и реализует ведущие методы обучения баскетболу: словесные, наглядные, практические, метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

## **2. Содержание программы внеурочной деятельности.**

**Теоретическая подготовка. 3 часа**

Развитие баскетбола в России и за рубежом: теоретические и методические основы игры в баскетбол. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие. Правила безопасности, предупреждающие травматизм во время игры в баскетбол. Методики организации и проведения самостоятельных занятий. Индивидуальные физические нагрузки в соответствии с физическим развитием и физической подготовленностью, физиологическими и психофизиологическими функциями. Методы и критерии самоконтроля за настроением и самочувствием в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Влияние выполнения того или иного задания на развитие двигательных способностей. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Техническая подготовка. 10 часов**

### **Упражнения без мяча. 4 часа.**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **Ловля и передача мяча. 2 часа.**

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукоса. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

### **Ведение мяча. 2 часа.**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **Броски мяча. 2 часа.**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## **Тактическая подготовка. 10 часов.**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. **2 часа.**

Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия. Многократное выполнение технических приемов. **2 часа**

Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину. **2 часа.**

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а

также в сочетаниях. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. **2 часа**  
Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. **2 часа.**

## **Физическая подготовка. 10 часов**

### **1. Общая физическая подготовка. 5 часов**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). **1 час.**

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. **1 час.**

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. **1 час.**

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». **1 час.**

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. **1 час.**

### **2. Специальная физическая подготовка. 5 часов.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдгонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. **1 час**

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с

различными перемещениями. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования). Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее». Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками. **2 часа.**

Упражнения для развития ловкости баскетболиста. **1 час.**

Упражнения для воспитания специфической координации. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками. **1 час**

### 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности.

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>3</b>
	1.1. Развитие баскетбола в России и за рубежом: теоретические и методические основы игры в баскетбол	1
	1.2. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие	1
	1.3. Правила безопасности, предупреждающие травматизм во время игры в баскетбол; методики организации и проведения самостоятельных занятий	1
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>

	Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	1
	Имитационные упражнения без мяча. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	1
	Остановка прыжком после ускорения. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	1
	Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1
	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1
	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	1
	Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.	1
	Ведение мяча. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1
	Броски мяча. Одной рукой с места. Двумя руками от груди с места. Двумя руками от груди после ведения и остановки.	1
	Броски мяча. Одной рукой после ведения, после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>
	Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов.	1
	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите	1
	Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите.	1
	Командные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч, в нападении и защите.	1
	Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях.	1
	Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.	1
	Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных	1

	тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.	
	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1
	Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1
	Учебная тренировочная игра.	1
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>10</b>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>
	Общеразвивающие упражнения	1
	Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий	1
	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1
	Прыжки в длину и высоту.	1
	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.	1
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>5</b>
	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1
	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	2
	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1
	Упражнения для воспитания специфической координации.	1
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

#### **Библиографический список:**

1.С. В. Башкин Уроки по баскетболу (учебное пособие для секций). – М.: «ФИС», 2006 год

2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976 год
3. Грасис А. М. Методика подготовки баскетболиста-разрядника. – М.: «ФИС», 2006 год
4. Грасис А. М. Специальные упражнения баскетболистов. – М.: «ФИС», 2007 год
5. М. А. Давыдов Судейство в баскетболе. – Москва, 2008 год
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002 год
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФИС», 2003 год
7. Преображенский И. Н., Харазянец А. А. Баскетбол (программный материал для секции по баскетболу). – Москва, 2007 год
8. Программа «Баскетбол для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР». – М.: Советский спорт, 2004 год.
9. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000 год
10. Яхонтов. Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. – М.: «ФИС», 2002 год