**Аннотация к курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Баскетбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Баскетбол недаром считается самым популярным видом спорта в нашей стране. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «баскетбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия баскетбол расширяют возможности эстетического воздействия
на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте,
к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота волейбола олицетворяется не только в демонстрации техники,
в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры,
его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Образовательный модуль «Баскетбол» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2013 г. № 268-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов ***начального общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего образования, Концепции преподавания учебного предмета*** «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.

Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

– право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п.3 ст.28 Закона);

– право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания,
а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В содержании Модуля специфика баскетбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура»
в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития
и гендерных особенностей.

**Цель модуля** – формирование устойчивых мотивов и потребностей
в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических
и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры
в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры баскетбол.

**Задачи модуля:**

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами баскетбола. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств баскетбола.
2. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств
и повышение функциональных способностей организма.
3. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой
и соревновательной деятельности в баскетболе.
4. Популяризация и увеличение числа занимающихся баскетболом.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся среднего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

**Место учебного модуля в учебном плане.**

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 5-9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры,
на уровне основного общего образования изучение, совершенствование базовых основ техники игры в волейбол предполагается в объеме **135 часов** по 34 часа в 5–9 классах).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал
в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в баскетбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

**2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
(с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года) Модуль «Баскетбол
для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных
и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов
и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за отечественных баскетболистов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в баскетбол
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы
из спорных ситуаций во время игры в баскетбол ;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты освоения модуля** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в баскетбол;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в баскетбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных
с организацией и проведением самостоятельных занятий баскетболом.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о развитии баскетбола, олимпийского движения;
* овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в вбаскетбол и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* применение и изложение в доступной форме полученных знаний
о физической культуре и баскетбола, грамотно использование понятийного аппарата;
* освоение правил поведения и безопасности во время занятий
и соревнований по баскетболу;
* приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по баскетболу;
* приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры
в баскетбол;
* овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
* освоение некоторых навыков основной технической подготовки футболиста (выполнение передач мяча, удары по воротам, розыгрыш стандартных ситуаций (угловой, штрафной, розыгрыш меча из-за боковой линии));
* знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
* формирование общего представления о технике и тактике игры нападающего, защитника;
* применение во время игры в баскетбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача мяча и тд).

**3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Баскетбол»**

**РАЗДЕЛ 3.1. Знания о баскетболе**

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим
и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в баскетболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

**РАЗДЕЛ 3.2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий баскетболом
в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с баскетбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе.

**РАЗДЕЛ 3.3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки баскетбола.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной
к финишу», «Собачки», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», **«Кто быстрее?», «Быстрее к флажку», «Самый меткий»,** «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

1. Упражнения для развития скорости.
* упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
* упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)
* Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,
* Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.
1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
* Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
* Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча(бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.
1. Упражнения для развития специальной выносливости.
* Переменный бег, кроссы с изменением скорости.
* Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
* Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
* Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнение ударов по воротам с минимальным  интервалом 3-5 игроками.

    4.  Упражнения для развития ловкости.

* Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
* Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
* Жонглирование мячом.
* Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
* Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

**Техническая подготовка.**

1.Техника передвижения.

* Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
* Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
* Остановка во время бега выпадом и прыжком.
* Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
* Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».
1. Броски по мячу ногой.
* Броски на точность.
1. Броски мяча.
* Броскина точность, в определённую цель на поле, броски в прыжке, с места, с разбега.
1. Ведение мяча.
* Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.
1. Обманные движения (финты).
* «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
* Финт «остановкой» мяча рукой (после остановки рывок с мячом).
* Обманное движение «броском» (имитируя удар,  уход от соперника вправо или влево).
1. Отбор мяча.
* При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мячарукой.
1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
* Вбрасывание мяча на точность: в руки или на ходу партнеру.

**Тактическая подготовка.**

1. Тактика нападения.
* Индивидуальные действия : правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

* Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
* Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.
1. Тактика защиты.
* Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча,  выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.
* Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.
* Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в Московской области. Спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой  и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
7. Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике баскетболистов и пути их устранения.
8. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
9. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревнование как важнейшее условие непрерывного  роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.