Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 муниципального образования г. Саяногорск

средняя общеобразовательная школа №2

(МБОУ СОШ №2)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАрешением Педагогического СоветаПротокол №1от 28 августа 2019г. |  |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**\_\_\_\_\_\_Баскетбол\_\_\_\_\_\_**

**(наименование программы)**

**основное общее образование**

**(уровень образования)**

**спортивно-оздоровительное направление**

**(направление программы)**

Состовитель:

Гурнович Татьяна

Евгеньевна,

учитель физической культуры

2019 - 2020 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

* 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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* 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).

**Познавательные УУД:**

* 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.

**Коммуникативные УУД:**

* 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.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание обучающимися необходимости 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;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

В работе используются виды деятельности: игровая, познавательная

Формы организации деятельности: спортивная секция.

Программа состоит из 4 разделов:

**1. Развитие баскетбола за рубежом и в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**3. Соревновательная деятельность баскетболиста**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**4. Техническая и тактическая деятельность баскетболиста**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание предмета | Количество часов |
| 5класс | 6 класс | 7 класс |
| 1 | Развитие баскетбола за рубежом и в России | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общая характеристика сторон подготовки спортсмена | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Соревновательная деятельность баскетболиста | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Техническая и тактическая деятельность баскетболиста | 24 | 24 | 24 |
| Общее количество часов | 34 | 34 | 34 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Уровень подготовленности |
| Парни | Девушки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег на 20м (сек) |
| 10 | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 | 4,1 | 4,2-4,4 | 4,5-4,7 |
| 11 | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 |
| 12 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 3,9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 |
| 13 | 3,4 | 3,5-3,9 | 4,0-4,2 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,5 |
| 14 | 3,4 | 3,5-3,8 | 3,9-4,1 | 3,7 | 3,7-4,0 | 4,1-4,3 |
| 15 | 3,4 | 3,5-3,7 | 3,8-4,0 | 3,6 | 3,7-3,9 | 4,0-4,2 |
| 16 | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3,8 | 4,0-4,2 |
| 17 | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3,8 | 4,0-4,2 |
| Высота подскока (см) |
| 10 | 33 | 27-33 | 22-26 | 33 | 27-32 | 21-26 |
| 11 | 38 | 33-37 | 28-32 | 36 | 31-35 | 26-30 |
| 12 | 41 | 35-40 | 30-34 | 41 | 35-40 | 29-34 |
| 13 | 44 | 39-43 | 34-38 | 43 | 37-42 | 31-36 |
| 14 | 48 | 43-47 | 39-42 | 45 | 39-44 | 34-38 |
| 15 | 54 | 48-53 | 41-47 | 46 | 40-45 | 35-39 |
| 16 | 61 | 56-60 | 50-55 | 48 | 41-47 | 36-40 |
| 17 | 61 | 56-60 | 50-55 | 48 | 41-47 | 36-40 |
| Бег на 60 м(сек.) |
| 10 | 9,9 | 10,0-10,4 | 10,5-11,0 | 10,7 | 10,8-11,5 | 11,6-12,3 |
| 11 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 | 10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,3 |
| 12 | 9,3 | 9,4-9,8 | 9,9-10,2 | 9,7 | 9,8-10,5 | 10,6-11,2 |
| 13 | 8,5 | 8,6-9,1 | 9,2-9,6 | 9,3 | 9,4-9,9 | 10,0-10,9 |
| 14 | 8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,5 | 9,1 | 9,2-9,8 | 9,9-10,5 |
| 15 | 8,3 | 8,4-8,9 | 9,0-9,2 | 8,8 | 8,9-9,4 | 9,5-10,2 |
| 16 | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,1 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,9 |
| 17 | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,1 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,9 |

**Примечание.** Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50ґ50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Уровень подготовленности |
| Мальчики | Девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Ведение мяча на 20 м(сек.) |
| 10 | 10,6 | 10,7-11,1 | 11,2-11,7 | 11,0 | 11,1-11,6 | 11,7-12,2 |
| 11 | 9,7 | 9,8-10,3 | 10,4-10,9 | 10,5 | 10,6-11,0 | 11,1-11,5 |
| 12 | 9,5 | 9,6-10,1 | 10,2-10,6 | 10,4 | 10,5-11,0 | 11,1-11,5 |
| 13 | 9,1 | 9,2-9,6 | 9,7-9,9 | 9,6 | 9,7-10,2 | 10,3-10,9 |
| 14 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,6 | 9,4 | 9,5-10,0 | 10,1-10,7 |
| 15 | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,3 | 9,1 | 9,2-9,8 | 9,9-10,5 |
| 16 | 8,0 | 8,1-8,7 | 8,8-9,2 | 9,0 | 9,1-9,7 | 9,8-10,4 |
| 17 | 8,0 | 8,1-8,7 | 8,8-9,2 | 9,0 | 9,1-9,7 | 9,8-10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) |
| 10 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 13 | 6 | 4-5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 14 | 6 | 4-5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | 7 | 5-6 | 4 | 6 | 4-5 | 3 |
| 16 | 7 | 5-6 | 4 | 6 | 4-5 | 3 |
| 17 | 7 | 5-6 | 4 | 6 | 4-5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) |
| 10 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2-3 | 1 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2-3 | 1 |
| 15 | 5 | 4-5 | 3 | 5 | 3-4 | 2 |
| 16 | 5 | 4-5 | 3 | 5 | 3-4 | 2 |
| 17 | 5 | 4-5 | 3 | 5 | 3-4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) |
| 10 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 12 | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| 13 | 12 | 9-11 | 7-8 | 10 | 7-9 | 6 |
| 14 | 12 | 9-11 | 7-8 | 10 | 7-9 | 6 |
| 15 | 14 | 10-13 | 7-9 | 11 | 8-10 | 7 |
| 16 | 14 | 10-13 | 7-9 | 11 | 8-10 | 7 |
| 17 | 14 | 10-13 | 7-9 | 11 | 8-11 | 7 |

**Примечание.** Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.