**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Зыковская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Зам. директора по В.Р.  МБОУ «Зыковская СОШ»  Т.В.Запорожец  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Заседание МС  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_  от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Руководитель МС  Александрова НА  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  директор МБОУ «Зыковская СОШ»  Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» (1 старшая группа)**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составила Зубакина Ирина Сергеевна

с. Зыково

2020 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела программы** | **Тема**  **занятия** | **Тип**  **занятия** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Дата проведения** | |
| **План** | **факт** |
| **Теория** | История баскетбола | Изучение нового материала | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. | | Знать историю баскетбола | 4.09 |  |
| **Техническая подготовка** | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. | | Уметь выполнять технические приемы | 11.09 |  |
| Совершенствования | Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры. | | Уметь выполнять технические приемы | 18.09 |  |
| Изучение нового материала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры. | | Уметь выполнять технические приемы | 25.09 |  |
| **Теория** | Правила соревнований | Изучение нового материала | Правила игры в мини - баскетбол | | Знать правила игры в мини баскетбол | 2.10 |  |
| **ОФП** | Развитие двигательных качеств | Изучение нового материала | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м.  Кросс 1000 м | | Уметь выполнять беговые упражнения | 9.10 |  |
| Совершенствования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки с максимальной скоростью на отрезках до 20 м. ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. | | Уметь выполнять беговые упражнения | 16.10 |  |
| **Тактическая подготовка** | Тактика нападения | Изучение нового материала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. | | Уметь выполнять тактические действия | 23.10 |  |
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. | | Уметь выполнять тактические действия | 30.10 |  |
| Совершенствования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с разной высотой отскока. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические действия | 6.11 |  |
| Изучение нового материала | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические действия | 13.11 |  |
| **ОФП** | Развитие двигательных качеств | Изучение нового материала | Опорные или простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении. | | Уметь выполнять прыжковые упражнения | 20.11 |  |
| Совершенствования | Серийные прыжки с доставанием подвешанных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении. | | Уметь выполнять прыжковые упражнения | 27.11 |  |
| **Тактическая подготовка** | Тактика нападения | Изучение нового материала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | | Уметь выполнять техническо-тактические действия в игре | 4.12 |  |
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | | Уметь выполнять техническо-тактические действия в игре | 11.12 |  |
| **Теория** | Правила соревнований | Изучение нового материала | Жесты судей | | Знать правила игры а мини-баскетбол | 18.12 |  |
| **Техническая подготовка** |  | Совершенствования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 25.12 |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча после остановки. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 14.01 |  |
| Изучение нового материала | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 21.01 |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 28.01 |  |
| Изучение нового материала | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | | Уметь выполнять технические приемы | 5.02 |  |
| Совершенствования | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | | Уметь выполнять технические приемы | 12.02 |  |
| **ОФП** | Развитие двигательных качеств | Изучение нового материала | Стартовые рывки с места. Повторные рывки с максимальной скоростью на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений. | | Уметь выполнять беговые упражнения | 19.02 |  |
| Совершенствования | Повторные рывки с максимальной скоростью на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. | | Уметь выполнять беговые упражнения | 26.02 |  |
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | | Уметь выполнять тактические действия | 5.03 |  |
| Совершенствования | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | Уметь выполнять тактические действия | 12.03 |  |
| **Теория** | Правила соревнований | Изучение нового материала | Жесты судей | | Знать правила игры в мини-баскетбол | 19.03 |  |
| **Техническая подготовка** | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | Изучение нового материала | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 26.03 |  |
|  | Изучение нового материала | Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 2.04 |  |
| Совершенствования | Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.  Игра в мини-баскетбол. | | Уметь выполнять технические приемы | 9.04 |  |
| **Теория** | Правила соревнований | Изучение нового материала | Жесты судей | | Знать правила игры в мини-баскетбол | 16.04 |  |
| **ОФП** | Развитие двигательных качеств | Изучение нового материала | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры. | | Уметь выполнять прыжковые упражнения | 23.04 |  |
| Совершенствования | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры. | | Уметь выполнять прыжковые упражнения | 30.04 |  |
| **Техническая подготовка** | Техника передвижений, ведения, переедая, бросков | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. | | Уметь выполнять технические приемы | 7.05 |  |
| Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. | | Уметь выполнять технические приемы | 14.05 |  |
|  |  | Совершенствования | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | | Уметь выполнять технические приемы | 21.05 |  |
| **ОФП** | Развитие двигательных качеств | Контрольный | | Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке | Выполнять контрольные нормативы | 28.05 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | |  |
| 1 | Теория | | 2 |
| 2 | Специальная техническая подготовка | | 5 |
| 3 | Теория | | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 4 |
| 5 | Специальная тактическая подготовка | | 8 |
| 6 | Общая физическая подготовка | | 4 |
| 8 | Специальная тактическая подготовка | | 4 |
| 9 | Теория | | 2 |
| 10 | Специальная техническая подготовка | | 12 |
| 11 | Общая физическая подготовка | | 8 |
| 12 | Теория | | 2 |
| 13 | Специальная техническая подготовка | | 5 |
| 14 | Теория | | 2 |
| 15 | Общая физическая подготовка | | 4 |
| 16 | Специальная техническая подготовка | | 8 |
| 17 | Общая физическая подготовка | | 2 |
| Всего часов | | 74 часа | |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре(Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089);
* программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.
* « Просвещение» 2010г. с грифом «Допущено Министерством образования и науки РФ»;

-годового календарного учебного графика на 2020 – 2021 учебный год МБОУ «Зыковская СОШ» (регламент образовательного процесса на 2020-2021 учебный год составляет не менее 35 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы** – изучение спортивной игры баскетбол.

Основными **задачами** программы является:

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
* Привитие ученикам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Общая характеристика учебного предмета**

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в общеобразовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — уни­версальность. Основной показатель работы группы по баскетболу - выпол­нение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся.

**Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

**Формы подведения итогов реализации программы**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

**Образовательная область данного предмета**

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является программой внеурочной деятельности по баскетболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 74 часа в год (35 недель) по 2 часа, для возрастной группы 9-е классы

**Ожидаемые результаты**

**Общие:**

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение уровня физической подготовленности;

- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;

- развитие физических и нравственных качеств.

- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

**Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Содержание программы**

  Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

* Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
* Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
* Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* Обучение технике и тактики игры в баскетбол;
* Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* Формирование необходимых теоретических знаний;
* Воспитание волевых и моральных качеств.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЕКЦИИ МИНИ-БАСКЕТБОЛА**

Специальная физическая подготовка баскетболистов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Высота подскока (см)** | | **Бег 20 м (с)** | | **Бег 40 с (м)** | | **Бег 300 м (мин)** | |
| мальчики | Девочки | мальчики | девочки | Мальчики | Девочки | мальчики | Девочки |
| 1 – й год | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п 15 | 4 п | 1,16 | 1,20 |
| 2 – й год | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п 20 | 1,07 | 1,15 |
| 3 – й год | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5 п 20 | 5 п 10 | 55,5 | 1,00 |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ТЕСТ | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | 8.8 | 7.9 | 7.2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 146 | 168 | 210 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 28 | 30 | 31 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек | 15 | 17 | 20 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 7 | 8 |

Возрастные оценочные нормативы для девочек

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | ТЕСТ | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| 1. |  | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | | 10.0 | 9.2 | 8.1 |
| 2. |  | Прыжок в длину с места (см) | | 137 | 156 | 178 |
| 3. |  | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | | 29 | 31 | 33 |
| 4. |  | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | | 14 | 16 | 19 |
| 5. |  | Отжимание в упоре лежа (раз) | | 10 | 12 | 14 |

**Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 4 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 30 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

**Методическое пособие**

1. Баскетбол. 300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию И.А. Гуревич/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Высшая школа», 26.05.94.-350 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: / Ф.Б. Кофмана , автор Погодаев.- «Издательство физкультура и спорт», 1998.-495 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. «Просвящение», 2012
5. Как построить урок в соответствии с ФГОС Волгоград «Учитель»17.09.2013.

174 с.

1. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград- Изд.2-е- М.: «Учитель», 2014.-167с.
2. В помощь преподавателю Физкультура

Волгоград 2 издание/ М.: Учитель 2014.-254с.