АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГЕНЕРАЛА АРМИИ В.Ф. МАРГЕЛОВА»

ул. 23 Июля, д.9, г. Псков, 180004 тел./факс (8112) 72-14-94
e-mail: org13@pskovedu.ru

«ОБСУЖДЕНО»

на заседании педагогического совета

(Протокол №1 от 29 .08. 2019 года)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова»

_____ М.Б.Ильина

(Приказ №262 от 30 .08.2019 года)

«БАСКЕТБОЛ»

Программа курса внеурочной деятельности детей _13 - 14 лет
Направление деятельности _ спортивно-оздоровительное

Срок реализации — 1 год

Количество часов за год: 34ч в неделю: 1 час.

Разработчик (автор/составитель): _Кожухарова Е.И., педагог

Псков

2019 г.

1. **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

В результате обучения курса у обучающихся будут сформированы личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные и коммуникативные) универсальные учебные действия.

Личностные действия.

Обучающийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ***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.

Регулятивные УУД. Обучающийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- давать эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД. Обучающийся научится:

- 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.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные УУД. Обучающийся научится:

- ***слушать*** и ***понимать*** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

2. Содержание курса

Формы организации занятий : групповые, учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Виды деятельности:

1. Игровая.
2. Познавательная.
3. Проблемно-ценностное общение.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный
- наглядный
- практический .

Виды учебной деятельности

✓ ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

✓ ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов баскетбола , подвижных игр, спортивных игр;

✓ ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные	Прием нормативов у занимающихся, выполнению

занятия	контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола .

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

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	**Пол**	**Оценка высоты прыжка**		
		средний	**выше среднего**	**высокий**
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	**Девочки**			**Мальчики**		
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**высокий**	**выше среднего**	**средний**
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

п/п	Контрольные упражнения	Возраст
		13
.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	23
.	5 штрафных бросков (попаданий).	3
.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	8

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

3. Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России.	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-

3.	Общая и специальная физическая подготовка	13	1	12
	ОРУ. Ведение мяча на месте; ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Передача мяча над собой; ловля мяча. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.		1	1
	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча над собой; ловля мяча. Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски с отскоком от щита. Игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски с отскоком от щита. Зона 3-х секунд. Игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча; передачи мяча с отскоком от пола. Броски с отскоком от щита. Зона 3-х секунд. Учебная игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча в парах по воздуху и с отскоком от пола. Броски по кольцу с отскоком от щита в верхнем углу квадрата. Жесты судьи. Учебная игра.			1
	ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча в парах по воздуху и с отскоком от пола в движении. Броски по кольцу с отскоком от щита в верхнем углу квадрата.			2

	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.			
	ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Передачи мяча в парах по воздуху и с отскоком от пола в движении. Броски по кольцу с отскоком от щита в верхнем углу квадрата. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.			2
4.	Основы техники и тактики игры	13	1	12
	. ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Передачи мяча в тройках по воздуху и с отскоком от пола в движении. Броски по кольцу. Взаимодействие игроков в защите.		1	
	ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Передачи мяча в тройках по воздуху и с отскоком от пола в движении. Броски по кольцу. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Броски по кольцу в движении после ведения. Взаимодействие игроков в тройках: веер, восьмёрка. Учебная игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча. Броски по кольцу в движении после ведения. Зонная защита. Зона 3-х секунд. Учебная игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча. Броски по кольцу в движении после ведения. Зонная защита. Зона 3-х секунд. Вырывание и выбивание мяча.			2

	Учебная игра.			
	ОРУ. Ведение мяча. Броски по кольцу в движении после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Зонная защита. Учебная игра.			2
	ОРУ. Ведение мяча. Броски по кольцу в зоне трапеции. Нападение быстрым прорывом (Веер, Восьмёрка). Штрафной бросок. Игра.			2
5.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
	ОРУ. Тактическое взаимодействие игроков в защите и нападении. Бросок мяча из-за 3-х очковой зоны. Учебная игра в баскетбол.			2
	ОРУ. Нападение быстрым прорывом в тройках (Веер, Восьмёрка). Штрафной бросок. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.			2
6.	**Промежуточная аттестация. Соревнования**	2	-	2
	Итого:	**34**	**4**	30