**Муниципальное образовательное учреждение**

**средняя школа №1 р.п. Новоспасское**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РассмотреноРуководителем МОАрсентьевой О.Ф.Протокол № 1от 29.08.17. | Согласовано:Зам.директорапо УВР Юдиной Н.С. | Утверждаю:Директор школыГоловченко Г.В.Приказ №110-3 от 01.09.2018 |

 **Возраст школьников: 11-12 лет
 Срок реализации: 1год**

 Программу разработал:

 учитель физической культуры
 Горина Наталья Сергеевна

**2018 год**

Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| НаименованиеПрограммы |  Модифицированная программа  «Школа оранжевого мяча» |
| Исполнитель | Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа№1, Новоспасского района, Ульяновской области. |
| Цель Программы | Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения |
| Задачи программы | • Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; • популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;• формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;• обучение технике и тактике игры в баскетбол;• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); • формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;• воспитание моральных и волевых качеств.  Подготовить учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – III степени (возрастная группа 11-12 лет) |
| Нормативно­правовые основания для разработки Программы | -Конституции РФ;-Конвенции о правах ребенка;-Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"';-Закон Российской Федерации «Об образовании»;-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего, среднего (полного) образования;-Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 года № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования», от 12.05.2011года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», -СанПиН. 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.; - СанПиН. 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29.12.10 г. № 1 89, зарегистрировано в Минюсте 03.03.2011г. № 19993).-Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 24 марта 2014год №172.;- Постановление Правительства Российской Федерации о «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014г. №540.;- Приказ. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19. |
| Место реализации | Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа№1, Новоспасского района, Ульяновской области. |
| Срок реализации | 2018-2019год |
| Система организации контроля над реализацией Программы | Контроль над реализацией программы осуществляется директором МОУ СШ№1 Головченко Г.В... зам. Директора по УВР Юдина Н.С. и родительский комитет школы. |

**Содержание.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 4 стр. |
| 2. Содержание изучаемого курса | 7 стр. |
| 3.Учебный план курса. | 15 стр. |
| 4.Календарно-тематическое планирование. | 15 стр. |
| 5. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности | 18 стр. |
| 6.Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности | 19 стр. |
| 7. Контрольные упражнения для диагностики уровня физического развития | 21 стр. |
| 8. Материально-техническое обеспечение | 23 стр. |
| 9. Литература. | 24 стр. |
| 10. Приложение.Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – III степени (возрастная группа 11-12 лет). Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) | 25 стр. |

 **Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана на основе Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с. – (Стандарты второго поколения)

 Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

 Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

 Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу - « Школа оранжевого мяча» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6 классах.

 Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретѐнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

 В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

 Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263)

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»

 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».

 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО»

 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

 - Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

 В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

 Принимая в расчѐт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» для обучающихся 5 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

 **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей**

 **по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

 Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

 Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

 • формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

 • развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

• обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

 Цель конкретизирована следующими **задачами**:

 • пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

• популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;

 • формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

 • обучение технике и тактике игры в баскетбол;

 • развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

 • воспитание моральных и волевых качеств.

 **Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребѐнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

 Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

 **Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

 Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» предназначена для учащихся 6 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

 Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**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 занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

 Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

 **Содержание изучаемого курса.**

 Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» предназначен для учащихся 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

 Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Срок реализации программы 1 год.

**Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Учебный материал** |  |
| **Перемещения** |
| **1** | Стойка игрока (исходные положения) | **Р** |
| **2** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | **Р** |
| **3** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | **+** |
|  **Передачи мяча** |
| **1** | Передача от плеча | **Р** |
| **2** | Передача от груди | **Р** |
| **3** | Передача из-за головы | **Р** |
| **4** | Передача в движении | **Р** |
| **5** | Передача на месте и в движении | **Р** |
| **Подбор мяча** |
| **1** | Перехват мяча в нападении, на чужом щите. | **Р** |
| **2** | Перехват мяча в защите, на своѐм щите | **Р** |
| **3** | Коллективный перехват мяча. | **Р** |
| **Перехват мяча** |
| **1** | Перехват мяча при передаче | **Р** |
| **2** | Перехват мяча при ведении | **Р** |
| **Броски мяча в кольцо** |
| **1** | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. | **Р** |
| **2** | Ведение, два шага, бросок в кольцо. | **Р** |
| **3** | Броски в кольцо ―из под кольца | **Р** |
| **4** | Броски в кольцо по трѐх секундной зоне | **Р** |
| **5** | Штрафной бросок | **Р** |
| **Тактические игры** |
| **1** | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | **Р** |
| **2** | Двухсторонняя учебная игра | **+** |
|  | **Подвижные игры и эстафеты** |  |
| **1** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **+** |
| **2** | Игры развивающие физические способности | **+** |
|  | **Физическая подготовка** |  |
| **1** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | **+** |

 **Баскетбол** (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.[1] Kорзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трѐхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире

 *Цель игры* — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

 *Задачи игроков* — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

 Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

 Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счѐте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счѐт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трѐх очковой линии)

3 очка — бросок из-за трѐх очковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырѐх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

**Оборудование для игры в баскетбол**

 *Игровая площадка:*

 Игровая площадка должная представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

 Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26х14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнования ФИБА, а именно, 28х15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

 Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

 *Корзина:*

 Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет. кольцо должно крепиться к конструкции щита верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита; ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита.

 Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

 *Щит*:

 Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

 Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки. Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

 *Мяч:*

 Мяч должен имеет форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами). Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

 *Нарушения:*

• аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

• пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

• нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

• три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

• пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

• восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

 • 24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

 • плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

• нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

 *Фолы:*

 Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

 Виды фолов:

• персональный - фол, вследствие персонального контакта.

• технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

• неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

• дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

 *Наказание за фол*

 Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

 1) если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

 1) если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

*Неспортивный фол:*

Наказание:

 Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

 Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

 *Дисквалифицирующий фол:*

 Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

 Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

 Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

 Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

 **Основные элементы игры.**

 Жесты судей.

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.

2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть. 3. Попытка трех очкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.

 4. Успешный трех очковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.

 5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.

 2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.

3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.

4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

 Административные:

 1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).

 2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.

 3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т".

4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.

 5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

 **Дриблинг**: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

 Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

**Передача:** Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

 Основные способы передачи мяча в баскетболе:

 -пас от плеча;

- пас от груди;

- пас из-за головы;

- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

 *Передача от груди* является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направление груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

 *Передача с отскоком*. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

*Передача над головой*. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

 *Передача из-за спины.* В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

 Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

 *Подбор.* Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска.

 Различаются несколько видов подборов:

 - подбор в нападении, на чужом щите;

 - подбор в защите, на своем щите;

 - коллективный подбор.

 *Перехват.* В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

 - Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклонится в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

 - Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

 Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

 Занятие по баскетболу состоит из трѐх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной (разминка);

б) основной;

в) заключительной.

 **Подготовительная часть** (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

 Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

• обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

 • на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

• в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперѐд; приставными шагами левым и правым боком вперѐд; спиной вперѐд; ―змейкой‖.

 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперѐд, боком и спиной вперѐд; с поворотом на 180°.

 **Методическое указание**. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включѐнными в основную часть занятия.

 В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

• обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

 • формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;

• развитие физических способностей.

 В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приѐмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

 Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

 Упражнения на совершенствование технических приѐмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

 Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

 В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

 Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

 Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приѐмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

 В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочѐты, дают задание для самостоятельной работы.

 Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

 • по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

 • по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);

 • по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач). Примерное распределение учебного материала по баскетболу по классам представлено в таблице

**Учебный план курса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| **1** | Перемещения | **6** |  Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| **2** | Верхняя передача мяча | **3** |
| **3** | Нижняя передача мяча | **3** |
| **4** | Тактические действия | **4** |
| **5** |  Ведение мяча | **4** |
| **6** | Броски мяча в кольцо | **3** |
| **7** | Подвижные игры и эстафеты | **6** |
| **8** | Теория | **3** |
| **9** | Физическая подготовка в процессе занятия. | **\*** |
| **10** | Контроль | **3** |
| **Итого 35 часов.** |

**Календарно - учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Кол.****часов** | **Тема** | **Требования к уровню****подготовленности****обучающихся** |  | **Контроль** |
| **Дата проведения занятия** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в спортивном зале.  | Знать и применять правила поведения в спортивном зале, личная гигиена |  |  | Входная диагности-ка |
| 2-4 | 3 | Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола | Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |  |  |  |
| 5-6 | 2 | Разновидности прыжков.Эстафеты и игры с мячом. | Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. |  |  |  |
| 7 | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений. | Выполнять упражнения на развитие координации |  |  |  |
| 8-9 | 2 | Стойки игрока. Перемещения. | Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |  |  |  |
| 10-11 | 2 | Остановка двумя шагами и прыжкомПовороты без мяча и с мячом | Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. |  |  |  |
| 12 | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Демонстрировать технику передвижения. |  |  |  |
| 13-14 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. |  |  |  |
| 15 | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. | Демонстрировать технику ловли мяча. |  |  | Промежуточная диагностика. |
| 16 | 1 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой с изменением направления движения.  | Демонстрировать технику ведения мяча. |  |  |  |
| 17 | 1 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Видеть и исправлять ошибки во время ведения мяча |  |  |  |
| 18 | 1 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | Видеть и исправлять ошибки во время ведения мяча |  |  |  |
| 19-20 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину. |  |  |  |
| 21 | 1 | Перехват мяча | Овладевать техникой перехвата мяча |  |  |  |
| 22 | 1 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | Анализировать и исправлять ошибки во время комбинации. |  |  |  |
| 23 | 1 | Эстафеты с мячом | Демонстрировать умение владением мячом. |  |  |  |
| 24 | 1 | Бросок мяча двумя руками снизуУчебная игра баскетбол | Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину. Соблюдать технику безопасности во время игры. |  |  |  |
| 25 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. |  |  |  |
| 26-27 | 2 | Тактика свободного нападенияНападение быстрым прорывом (5:2) | Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |  |  |  |
| 28-29 | 2 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |  |  |  |
| 30-31 | 2 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |  |  |  |
| 32 | 1 | Игра по правилам баскетбола | Соблюдать технику безопасности во время игры. |  |  |  |
| 33 | 1 | Игры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 | Соблюдать технику безопасности во время игры. |  |  |  |
| 34 | 1 | Прыжки. Бросок набивного мячаИгра баскетбол | Демонстрировать уровень физической подготовленности |  |  | Итоговая диагностика |
| 35 | 1 | Игра по правилам баскетбола | Соблюдать технику безопасности во время игры. |  |  |  |

 **Планируемые результаты освоения учащимися**

**программы внеурочной деятельности**

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими

 учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой, на уровне их возраста, образовательного учреждения т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

 Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

• личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

• метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

 *Личностными* результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» 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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

 • Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

 • Проговаривать последовательность действий.

• Учить высказывать своѐ предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

1. 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.

1. 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 учащимися необходимости заботы о своѐм 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.

 **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся**

 **в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

 В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» учащиеся

**должны знать:**

 • особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

 • основы рационального питания;

• правила оказания первой помощи;

 • способы сохранения и укрепление здоровья;

• основы развития познавательной сферы;

• свои права и права других людей;

• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**должны уметь:**

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

• заботиться о своем здоровье;

• применять коммуникативные и презентационные навыки;

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

• адекватно оценивать своѐ поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

 • отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

 В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

 Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

 В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа оранжевого мяча» учащиеся

**смогут получить знания:**

• значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

• названия разучиваемых технических приѐмов игры и основы правильной техники;

 • наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий; • упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

 • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по баскетболу;

• жесты баскетбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

• выполнять технические приѐмы и тактические действия;

• контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

• играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

• проводить судейство по баскетболу

**Контрольные упражнения для диагностики**

**уровня физического развития**

 Тест для оценки быстроты.

 Бег 20 метров. Отмеряется 20 метров от лицевой линии баскетбольной площадки. Бег выполняется с низкого старта, по сигналу преподавателя. Выполняется один раз.

Тест для оценки техники владения мячом.

Ведение мяча с закрытыми глазами в круге.

 Тест выполняется в центральном круге баскетбольной площадки, радиусом 1,80м. Игрок водит мяч с закрытыми глазами и перемещается вперед-назад, слева-направо в течение 30 секунд. Считается количество касаний пола мячом. Если игрок теряет контроль над мячом, прежде чем истечет время, он должен взять мяч, вернуться обратно в круг и продолжать ведение мяча до исхода времени. Тест выполняли три раза, в зачет идет наибольшее число ударов мяча о пол в одной из серий.

Тест для оценки повторяющегося усилия.

 Поднимание и опускание туловища.

 Игрок лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 45 градусов. Ноги фиксирует партнер, который является одновременно и контролером выполнения. Руки согнуты в локтях, кисти рук на затылке. Задача теста – игрок в течение 60 секунд локтями рук дотрагивается до своих коленей после сгибания корпуса из положения лежа. Тест выполняли два раза. Между попытками дать время на восстановление- 3 минуты. Учитывался наибольший результат, достигнутый в одной из попыток.

Тест для оценки активности игрока.

 Перемещение игрока в защитной стойке баскетболиста. По сигналу игрок начинает двигаться боком в защитной стойке между линиями, расположенными на расстоянии четырех метров друг от друга, пересекая ограничительные линии подряд шесть раз . При этом шаги не должны быть короткими и ноги не должны скрещиваться. Тест выполнили три раза. Перерыв между попытками 1 минута.  Учитывается лучшее время в одной из попыток.

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

**Тест для оценки активности игрока.**

Тест для оценки взрывной силы.

 Прыжок в высоту с места.

 На щит или стену вертикально прикреплялась ленту шириной 30см и длиной 150см. Нижний край ленты расположен на высоте 310см. Игрок становился боком рядом со стеной или щитом и начинает прыгать из параллельной баскетбольной стойки (стопы параллельно друг другу), стараясь дотронуться пальцами наивысшей точки на планке. Для более четкого результата пальцы намазывались мелом. Прыжок выполнялся три раза, учитывался наилучший результат после этого. После этого из лучшего результата вычитывался рост учащегося с поднятой вверх рукой (ноги прямые, пятки вместе, носки врозь), и получали результат.

Тест для оценки эффективности перемещений и прыжков.

 Перемещения и прыжки.

 Для выполнения теста использовали половину баскетбольной площадки. В прохождении теста игроку помогают пять игроков. Игроки A, B, D, E держат в руках по мячу. Два игрока находятся на боковых позициях (А и Е), два – на верхних углах трапеции в точках (В и D). Пятый игрок становится на вершину полукруга зоны пробития фолов (С). Игрок находится в исходной позиции под корзиной .Двигаясь на максимальной скорости, игрок бежит к игроку в точке А, касается рукой мяча, быстро возвращается к корзине, выпрыгивает с двух ног вверх и касается двумя руками сетки(кольца, точки на щите). Возвращается к игроку в точке В, выполняет прыжком, с двух ног, блок высоко поднятого мяча, возвращается к корзине и снова с двух ног высоко выпрыгивает вверх, касаясь сетки, кольца, точки на щите (зависит от уровня подготовки игрока). Бежит к игроку в точке С и отбивает(перехватывает) мяч, который игроку С передает игрок В или D. Снова возвращается под кольцо и выпрыгивает толчком двух ног. В точках D и E игрок выполняет такие же задачи, как и в точках В и А. После выполненной задачи в точке Е игрок направляется к корзине и с двух ног прыгает к кольцу. В момент касания сетки (кольца, щита) тест заканчивается. Тест выполняли три раза, перерыв между сериями 3 минуты, а учитывалось лучшее время, затраченное на выполнение поставленных задач.

  **Тест для эффективности перемещений и прыжков.**

Тест для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса.

 Исходное положение, лежа на спине, руки вверху держат медценбол весом 1кг. Из этого положения игрок бросает мяч прямыми руками не отрывая  голову и плечи от пола. Тест выполняли три раза, учитывается лучший результат. Результат измеряют в см.

Тест для оценки силы мышц рук.

 Передача мяча двумя руками от груди. Игрок стоит в параллельной баскетбольной стойке на лицевой линии баскетбольной площадки к противоположной корзине. Задача состоит в том, чтобы, выполняя передачу двумя руками от груди, бросить мяч как можно дальше, не отрывая при этом ног от пола. На расстоянии 10м от линии находится линия длиной 3м, а за ней начерчены идентичные линии с интервалом по 10см. Отмечалось дальность до 18-ти метров. Результатом в тесте является измеренная длина от линии до места, где мяч коснулся пола. Тест выполняли три раза, выбрали наилучший результат.

Тест для оценки точности бросков.

 Броски в корзину с пяти  позиций. На площадке наносится полуокружность радиусом 3м 60см. Середину линии пробитие штрафных бросков точкой С. На расстоянии 2 и 4м слева и справа от точки С отметить точки B и A, D и E, соответственно (рис.3). Игрок выполняет по пять бросков в прыжке с каждой обозначенной точки(A, B, C, D и E). Учитывалось количество попаданий со всех точек. Тест проводили два раза, в зачет шло наибольшее количество попаданий в одной из серий.

Тест для оценки уровня специальной выносливости.

 Челночный бег. Выполняли три серии, пробегая по пять площадок - длиной 28м, с отдыхом между сериями 30 секунд. Упражнение выполнялось на время, учитывались все три результата.

**Материально-техническое обеспечение**

 Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр

**К** – полный комплект (на каждого обучающегося)

**Г** – комплект (для работы в группах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.** | **Кол- во** |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | **Д** |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам). | **Д** |
| 3 | Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., ―Просвещение‖ 1976. 111 с. | **Д** |
| 4 | Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. -112 с. | **Д** |
| 5 | Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010. -167 с. | **Д** |
| 6 |  Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. -251 с. | **Д** |
| 7 | Ж.К., Холодов B.C. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Издательский дом ―Академия‖. 2007 г. | **Д** |
| 8 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | **Д** |
| 9 | Плакаты методические | **Д** |
| 10 | Мультимедийный компьютер | **Д** |
| 11 | Стенка гимнастическая | **Г** |
| 12 | Скамейка гимнастическая | **Г** |
| 13 | Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | **Г** |
| 14 | Палка гимнастическая | **К** |
| 15 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. | **К** |
| 16 | Скакалка детская | **К** |
| 17 | Гантели наборные | **Г** |
| 18 | Табло перекидное | **Д** |
| 19 | Щиты баскетбольные универсальные | **Д** |
| 20 | Кубики | **Г** |
| 21 | Обруч детский | **Г** |
| 22 | Жилетки игровые | **Г** |
| 23 | Баскетбольные щиты | **Д** |
| 24 | Аптечка | **Д** |
| 25 | Сетка для переноса и хранения мячей | **Д** |
| 26 | Конус сигнальный | **Г** |
| 27 | Секундомер | **Д** |
| 28 | Набивные мячи | **Г** |
| 29 | Площадка игровая баскетбольная | **Д** |

 **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).

2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., ―Просвещение‖, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

 3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.

 4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

 5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014. -61 с. –

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр ―Академия‖, 2001. -480 с.

Приложение





**Инструкция**

Утверждаю:

Директор школы

 /Головченко Г.В.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

Согласовано:

Председатель ПК

\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

*1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.*

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводится в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

*2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.*

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

*3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.*

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

*4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.*

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администратору учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

*5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.*

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель подразделения-разработчика \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция**

**по технике безопасности и профилактики травматизма**

**на занятиях в спортивном кружке по баскетболу «Школа оранжевого мяча»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия имя** | **Дата инструкции** | **Роспись инструктируемого** |
|  1 |  |   |  |
|  2 |  |   |  |
|  3 |  |   |  |
|  4 |  |   |  |
|  5 |  |   |  |
|  6 |  |   |  |
|  7 |  |   |  |
|  8 |  |   |  |
|  9 |  |   |  |
|  10 |  |   |  |
|  11 |  |   |  |
|  12 |  |   |  |
|  13 |  |   |  |
|  14 |  |   |  |
|  15 |  |   |  |
|  16 |  |   |  |
|  17 |  |   |  |
|  18 |  |   |  |
|  19 |  |   |  |
|  20 |  |   |  |
|  21 |  |   |  |
|  22 |  |   |  |
|  23 |  |   |  |
|  24 |  |   |  |
|  25 |  |   |  |