

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пояснительная записка**  Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.           Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут учащиеся , прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием обучающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.  Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.  Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.  *Цель программы:*развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.  Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных *задач*:   * развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; * обучение основам техники и тактики игры; * приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств; * освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.    Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.  В реализации данной программы участвуют учащиеся в возрасте от 11 до 14 лет, набор в группу данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.  Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:  - методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;  - способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;  - формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.  В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.  Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.  Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.  **Ожидаемые результаты освоения программы**  ***Ученик будет:***  *Знать:*   * работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека. * основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. * гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. * способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.   *Уметь:*   * выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку. * выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. * броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. * вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. * применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.   *Использовать:*   * приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.   ***Учащиеся будут уметь демонстрировать***   * броски по кольцу с расстояния 1 м. * броски со средних и дальних дистанций. * броски по кольцу после ведения. * передачи мяча в парах. * передачи мяча в движении. * обводка стоек. * передача и ловля мяча от стены за 30 сек. * штрафной бросок.   **Учебно-тематический план**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | № ***п/п*** | ***Перечень разделов (тем)*** | ***Количество часов*** | | 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | ***3*** | | 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. | ***51***  *16*  *35* | | 3 | Способы спортивно-тренировочной деятельности:   * контрольные игры и соревнования; * контрольные испытания; * соревновательная деятельность. | ***14***  *2*  *2*  *10* | | 4 | Всего часов | ***68*** |   **Содержание программы**  ***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа***  *Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся*  Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.  Понятие о телосложении человека.  *Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*  Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  *Тема 3.  Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*  Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.  *Тема 4.  Правила соревнований, их организация и проведение.*  Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.  Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.  ***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью -  51 часов***  *!. Общая и специальная физическая подготовка -  20 часов.*  Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.  Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,  прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.  *2. Основы техники и тактики игры - 35 часов*  Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.  Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.  Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.  Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.  Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.  ***Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов***  *1.Контрольные игры и соревнования. - 2 часа*   Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.  *2. Контрольные испытания. - 2 часа*   * броски по кольцу с расстояния 1 м. * броски со средних и дальних дистанций. * броски по кольцу после ведения. * передачи мяча в парах. * передачи мяча в движении. * обводка стоек. * передача и ловля мяча от стены за 30 сек. * штрафной бросок.   *3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.-  10 часов*  Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.  Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет улусной спартакиаде школьников  **Календарно-тематическое планирование**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | № **п\п** | **Тема занятия** | **Содержание учебного материала** | | 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.  Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. | | 2 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. | | 3 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. | | 4 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра | | 5 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. | | 6 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. | | 7 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. | | 8 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра | | 9 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении. | | 10 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. | | 11 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | | 12 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. | | 13 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. | | 14 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. | | 15 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. | | 16 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. | | 17 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. | | 18 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. | | 19 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.      Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.  Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. | | 20 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра. | | 21 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения. | | 22 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. | | 23 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях | | 24 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях | | 25 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях | | 26 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях | | 27 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях | | 28 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра. | | 29 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. | | 30 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. | | 31 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. | | 32 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. | | 33 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. | | 34 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 35 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 | | 36 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 37 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 | | 38 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 39 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 | | 40 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 41 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2 | | 42 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 43 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. | | 44 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 45 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. | | 46 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 47 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. | | 48 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 49 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. | | 50 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | | 51 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. | | 52 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий | | 53 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. | | 54 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий | | 55 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. | | 56 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий | | 57 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. | | 58 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий | | 59 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. | | 60 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. | | 61 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок. | | 62 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. | | 63 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. | | 64 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | | 65 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | | 66 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |   ***Учебно-методическое обеспечение.***  **1. Методы обучения**   * *Практические:*   - разучивание по частям;  - разучивание в целом;  - игровой;  - соревновательный.    Методы использования слова:    - рассказ;    - описание;    - объяснение;    -  беседа;    - разбор;    - задание;    - указание;    - оценка;    - команда;    - подсчет.   * *Методы наглядного восприятия:*      - показ;     - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);     - звуковая и световая сигнализации*.*  **2. Способы выполнения упражнений:***одновременный, поточный, поочередный.*  **3. Методы организации занятий:***фронтальный, групповой, индивидуальный.*  **4. Формы подведения итогов*:****текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, соревнования между классами или школами.*  **5. Материально-техническое обеспечение:***спортивный инвентарь и оборудование.*  **Список используемой литературы.**  **1.Методическая литература:**   * Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год; * А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.; * Примерная программа по баскетболу   для детско-юношеских школ. - М. 2004г; |