

Содержание

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы:**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

         Программа рассчитана на 58 учебных часов в год для 7-10 классов, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек, так же 2-3 классы 29 учебных часов в год (1 час в неделю), и 4-6 класс 29 учебных часов в год (1 час в неделю). В программе 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. Задача 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 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 учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что  имеется потребность учащихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**1.2.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.

**1.3.Содержание программы**

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 школьники в возрасте от 8 до 17 лет, набор в секцию 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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
| Всего часов | Теория | Практика |
|  | *Знания о спортивно-оздоровительной деятельности* | 4 | 4 | 0 | Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль. |
|  | *Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:*   * *общая и специальная физическая подготовка;* * *основы техники и тактики игры.* | 15  24 | 1  2 | 14  22 | Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль. |
|  | *Способы спортивно-тренировочной деятельности:*   * *контрольные игры и соревнования;* * *контрольные испытания;* * *соревновательная деятельность.* | 3  3  10 | 0  0  0 | 3  3  10 | Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль. |
|  | *Всего часов* | 58 | 6 | 52 |  |

.

**Содержание учебного плана**

***Раздел 1.***

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 4 часа***

*Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания учащихся.  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 -  24 часов***

* 1. *Общая и специальная физическая подготовка -  15  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 - 22 часа00*

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  - 16 часов***

*1.Контрольные  игры и соревнования - 3 часа*

 Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

*2. Контрольные испытания - 3 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 городской спартакиады школьников.

* 1. **Планируемые результаты**

***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.

**Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:**

**2.1. Формы аттестации и оценочные материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы: | Количество |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Броски по кольцу с расстояния 1 м. | 10 |
| 3 | Броски со средних и дальних дистанций. | 10 |
| 4 | Броски по кольцу после ведения. | 10 |
| 5 | Передачи мяча в парах. | 15 |
| 6 | Передачи мяча в движении. | 4 |
|  | Обводка стоек | - |
| 7 | Передача и ловля мяча от стены за 30 сек. | 15 |
| 8 | Штрафной бросок | 5 |
| 9 | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5. | - |

**2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

1. Плакаты методические.
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жёсткая.
4. Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные.
5. Палка гимнастическая.
6. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
7. Скакалка детская.
8. Гантели наборные.
9. Табло перекидное.
10. Стойки волейбольные универсальные.
11. Кубики.
12. Обруч детский. Жилетки игровые.
13. Сетка волейбольная.
14. Аптечка.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Конус сигнальный.
17. Насос ручной.
18. Секундомер.
19. Площадка игровая волейбольная.

**2.3. Методические материалы**

1. Дидактические материалы по основным разделам физической культуры.

2. Популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

3. Методические издания по физической культуре для учителей.

**2.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Содержание учебного материала** |
|  | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Прыжок толчком двух ног.** Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.  Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |
|  | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Прыжок толчком двух ног.** Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
|  | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Остановка прыжком.** Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.  Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. |
|  | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Остановка двумя ногами.** Самоконтроль. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Повороты вперед.** Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Повороты назад.** Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча двумя руками на месте.**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. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча двумя руками в движении.**Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля двумя руками в прыжке.**Бег в медленном темпе до 10 минут. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча двумя руками при встречном движении.** ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча при поступательном движении.**Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча одной рукой на месте.**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. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча одной рукой в движении.**Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча одной рукой в прыжке.** Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча одной рукой при встречном движении.** Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | **Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.**Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. |
|  | 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. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2 |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении.Действия игроков в нападении и защите. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении.  Действия игроков в нападении и защите. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
|  | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания:броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. |
|  | 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. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
|  | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |

**2.5. 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 по физической культуре», издательство  «Просвещение», 2000 г.;
* Примерная программа по баскетболу   для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
* С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.
* Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М.,2006. - 136с.
* Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М.2006. - 124с. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2007. - 210с.

**2.Периодические издания:** журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».