

ао.

**Задачи программы:**

• способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;

• развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

• прививать жизненно важные гигиенические навыки;

• содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

• стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

• помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

**Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;

- сотрудничества и ответственности;

- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

-последовательности и систематичности ;

-непрерывности и наглядности.

**В процессе обучения используются следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный ( при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью

технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

**Программа предусматривает формы учебной деятельности учащихся:**

* **Фронтальная** (фронтальная предусматривает подачу материала группе
* **Индивидуальная** (индивидуальная предполагает самостоятельную работу );
* **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность

самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

#### Учебно-тематический план секции по баскетболу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Наименование разделов и тем** | | **Кол-во часов на разделы** | | **из них** | | |
| **теория** | **практика** | |
| Теоретические занятия | | | | | **20 ч.** | | | | |
| 1. | Правила безопасности на занятиях баскетболом. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 2. | Физическая культура- важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 3. | Основные правила игры в баскетбол. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 4. | Единая спортивная классификация. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 5. | Личная и общественная гигиена. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 6. | Физическая подготовка юного спортсмена. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 7. | Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 8. | Сущность и назначение планирования. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 9. | Закаливание организма спортсмена. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 10. | Систематический врачебный контроль . | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 11. | Воспитание нравственных и волевых качеств . | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 12. | Психологическая подготовка в процессе тренировки. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 13. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 14. | Методы спортивной тренировки. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 15. | Техническая подготовка юного спортсмена. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 16. | Первая помощь при травмах. Тактическая подготовка юного спортсмена | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 17. | Правила игры и методика судейства. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 18. | Правила игры и методика судейства. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 19. | Спортивный массаж и самомассаж. | | | |  | | 1 ч. | |  |
| 20. | Итоговое занятие. | | | |  | | 1 ч. | |  |
|  | | | | | | | | | |
| Практические занятия | | | | **204 ч**. | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | | | **64 ч*.*** | | | | | |
| а) | | Упражнения для развития силы; | |  | |  | | 14 ч. | |
| б) | | Упражнения для развития быстроты; | |  | |  | | 14 ч. | |
| в) | | Упражнения для развития прыгучести; | |  | |  | | 12 ч. | |
| г) | | Упражнения на развитие координации; | |  | |  | | 12 ч. | |
| д) | | Упражнения для развития выносливости; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| Техника игры в баскетбол | | | | **80 ч*.*** | | | | | |
| а) | | Перемещения баскетболиста; | |  | |  | | 12 ч | |
| б) | | Техника владения мячом: | |  | |  | |  | |
|  | | - ловля мяча; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | | - передача мяча; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | | - броски в корзину; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | | - ведение мяча; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | | - финты; | |  | |  | | 10 ч. | |
|  | | - техника овладения мячом. | |  | |  | | 10 ч. | |
| Тактика игры в баскетбол | | | | **56 ч*.*** | | | | | |
| а) | | Игра в нападении: | |  | |  | |  | |
|  | | - индивидуальные действия; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | | - групповые действия; | |  | |  | | 8 ч. | |
|  | | - командные действия. | |  | |  | | 8 ч. | |
| б) | | Игра в защите: | |  | |  | |  | |
|  | | - индивидуальные действия; | |  | |  | | 12 ч. | |
|  | | - групповые действия; | |  | |  | | 8 ч. | |
|  | | - командные действия. | |  | |  | | 8 ч. | |
|  | | | | | | | | | |
| 1 | Контрольные испытания | | | **4 ч.** | |  | | 4 ч. | |
|  | Итого: | | | **204 ч.** | | 20 ч. | | 224 ч. | |

## СОДЕРЖАНИЕ (224 часа)

**Основы знаний о физкультурной деятельности (20 часов)**

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избран-ном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на сос-тояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнения-ми. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### Способы физкультурной деятельности (204 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

***Общеразвивающие упражнения (64 часа)***

**Развитие силовых способностей:** комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакал-кой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

***Спортивные игры (баскетбол) (140 часов)***

В разделе «Специальная подготовка представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

* **Упражнения без мяча**: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
* **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
* **Тактические действия**: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
* **Спортивные игры**: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К – во часов** | **Приме-чание** |
|  |  | 1)Физическая культура-важнейшее средство вос-питания и укрепления здоровья учащихся. 2)ОФП | Теор.  ОФП | 2 |  |
|  |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |  | Техника передвижения приставными шагами.  ОФП | Техн.  ОФП. | 2 |  |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Правила безопастности на занятиях баскетболом.ОФП | Теор.  ОФП. | 2 |  |
|  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 2 |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении. ОФП | Техн. ОФП | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |  |
|  |  | Техника передвижения в защите. | Техн. | 2 |  |
|  |  | СФП | СФП | 2 |  |
|  |  | Способы ловли мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направ-ления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |  | ОФП | ОФП | 2 |  |
|  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Теор.  СФП | 2 |  |
|  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 |  |
|  |  | Техника ведения мяча. ОФП | Техн. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП. | Теор.  СФП | 2 |  |
|  |  | Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Сущность и назначение планирования, его виды.  ОФП. | Теор.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |  |
|  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП | Техн.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |  | СФП | СФП | 2 |  |
|  |  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.ОФП | Теор.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП | Такт.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Применение изучен. способов ловли,передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |  |
|  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. СФП. | Теор.  СФП | 2 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении и защите. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Командные действия при нападении и защите. | Такт. | 2 |  |
|  |  | ОФП | ОФП | 2 |  |
|  |  | Передача мяча в парах , тройках. | Технич. | 2 |  |
|  |  | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | Теор.  СФП | 2 |  |
|  |  | ОФП | ОФП | 2 |  |
|  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |  |
|  |  | Техника ведения мяча разных стойках. | Технич. | 2 |  |
|  |  | Методы спортивной тренировки. ОФП. | Теор.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Техническая подготовка юного спортсмена. | Теор. | 2 |  |
|  |  | Тактика защиты. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | ОФП | 2 |  |
|  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |  |
|  |  | Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор. Такт. | 2 |  |
|  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП | Такт.  ОФП | 2 |  |
|  |  | СФП. | СФП | 2 |  |
|  |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  | Защитные стойки. ОФП | Техн.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Защитные передвижения. Учебная игра. | Техн.  Интегр. | 2 |  |
|  |  | Применение защитных стоек и передвижений в зави-симости от действий и расположения нападающих. | Такт | 2 |  |
|  |  | Применение защитных стоек и передвижений в зави-симости от действий и расположения нападающих. | Такт | 2 |  |
|  |  | Техника штрафного броска. ОФП | ОФП  Технич. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Выбор места и способа противодействия нападающе-му без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Чередование упражнений на развитие физических ка-честв применительно к изучению техничес. приемов. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. | Техн.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  | Организация командных действий в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Организация командных действий в защите. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | ОФП | 2 |  |
|  |  | Учебная игра | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Бросок мяча одной рукой сверху. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Техника овладения мячом.ОФП | Техн.  ОФП | 2 |  |
|  |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра ОФП. | ОФП  Интегр. | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания.  СФП | Контр.  СФП. | 2 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. ОФП | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра. ОФП. | Интегр.  ОФП. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | ОФП. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | СФП | СФП | 2 |  |
|  |  | Итоги прошедшего спортивного года. | Теор. | 2 |  |