Российская Федерация

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ненецкого автономного округа «Средняя школа п.Харута»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  по ВР ГБОУ НАО  « СШ п.Харута»  Сидорова С.Н. /\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г | **«Утверждаю»**  Директор  ГБОУ НАО «СШ п. Харута»  Сидорова Т.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**занятий по баскетболу**

**(5-6 класс)**

**Казакова Дмитрия Сергеевича**

**педагога высшей категории**

2016 - 2017 учебный год

**Оглавление**

1. Титульный лист -------------------------------------------------------------- 1

2. Оглавление------------------------------------------------------------------------- 2

3.Пояснительная записка---------------------------------------------------------- 3

4. Основные положения программы-------------------------------------------- 4

5. Планируемые результаты---------------------------------------------------- 5

6. Учебно-тематический план -------------------------------------------------- 5

7. Содержание программы------------------------------------------------------ 6

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение------ 7

9.Литература------------------------------------------------------------------------ 8

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования на 2016-2017 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 29 августа 2013г №1008 «Перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ» .

* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобразования и науки РФ от 27.11.2015. № 08-2228 « Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в образовательных учреждениях РФ»
* Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10,утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** которая соответствует её названию .

**Актуальность** программы заключается в том, чтозанятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «Баскетбол»  заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость**программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия спортивных секций баскетбола направлено на

достижение следующих **целей**:

* приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
* воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
* развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой баскетбол
* ; привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.;
* подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
* развитие коммуникабельных способностей;
* воспитание патриотизма и гордости за свою страну.

В соответствии с целями ставятся **задачи**:

* воспитать   потребности   и   умения   самостоятельно   заниматься физическими     упражнениями,   сознательно  применять     их  в целях  отдыха, тренировки, повышенияработоспособности и укрепления здоровья.
* привить интерес к систематическим занятиям баскетболом;
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладеть основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой тактики игры в баскетбол;
* освоить процесс игры в соответствии с правилами;
* изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры.

**Принципы** - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

**Концептуальной основой** планирования является создание предпосылок для обучение баскетболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

 Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 12-13 лет.

Программа рассчитана на 34ч. Режим занятий 1 час в неделю.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы спортивной секции обучающиеся будут

**знать:**

-    технику и тактику игры

-    правила соревнований

-    правила организации игры;

**уметь:**  - самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для

индивидуальных тренировок различной направленности;

- вести соревновательную деятельность

-  организовать игру в баскетбол  для своих  товарищей.

**Способы проверки.**

Сдача нормативов, тестовые задания,  игры, проведение состязаний.

     Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах,  тестирования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название тематического блока | Теория | Практика | Всего  часов |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | 1 |  | 1 |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. | 1  1 | 8  14 | 9  15 |
| 3 | Способы спортивно-тренировочной деятельности:   * контрольные игры и соревнования; * контрольные испытания; * соревновательная деятельность. | 1  1 | 1  1  5 | 2  2  5 |
| 4 | Всего часов | 5 | 29 | 34 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 1 час***

*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 -  24 часа***

*1. Общая и специальная физическая подготовка -  9  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 - 15 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 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*** *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.-  9 часов* Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО –ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Формы занятия | Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический  материал и техническое  оснащение | Формы подведения итогов |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии, плакаты.  Видео, мультимедиа. | Работа по вопросам |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивной  направленностью. | Игра | Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Мячи | Контрольные упражнения |
| 3 | Способы спортивно- тренировочной деятельности | Игра | Словесный,  наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный |  | Соревнования |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: Феникс,2001.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт.- сост.

М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.

1. Лукманова Н.Б. Формирование правильной осанки у школьников: учебно-методические рекомендации. – Архангельск.: ПГУ им. М.В. Ломоносова,2002.
2. Лях. В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2011.
3. Методы самоконтроля физического состояния: методические рекомендации по валеологии/ сост.Е.Б.Раменская, С.И. Береснев. – Архангельск.: ПГУ им. М.В.Ломоносова,2000.
4. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.-М.:Дрофа,2008.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Патриотическое воспитание детей (Игры и программы). – М .:ГОУ ЦРСДОД, 2003.
8. Погадаев Г.И. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений на базе основного общего образования . – М.: Издательский отдел ИПР СПО, 2004.
9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. -М.: Дрофа,2005.
10. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. /авт. В.И. Лях. – М.: Просвещение 2010.
11. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе /

авт. -сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2006.

1. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.- М.: Физкультура и Спорт,2011.