

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
Протокол № 1
от «26» 08 2016 года



«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №1360
Синченко Л.А.

Приказ № 1/74-09
от «01» 09 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол. 4-6 кл.»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год (102 часа)

Составитель:
Точил ина Наталья Андреевна
Учитель физкультуры

Москва 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И.Ляха (7-е издание, 2010 г. издание Просвещение). Программа рассчитана на 102 часа (2 занятия в неделю по 1 часу 30 минут).

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

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
<i>Теоретические занятия</i>		10 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.	Личная и общественная гигиена.		1 ч.	
5.	Физическая подготовка юного спортсмена.		1 ч.	
6.	Систематический врачебный контроль .		1 ч.	
7.	Психологическая подготовка в процессе тренировки.		1 ч.	
8.	Первая помощь при травмах.		1 ч.	
9.	Правила игры и методика судейства.		1 ч.	
10.	Итоговое занятие.		1 ч.	
<i>Практические занятия</i>		92ч.		
Общая физическая подготовка		18 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			4 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			4 ч.

в)	Упражнения для развития прыгучести;			2 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			4 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			4 ч.
Техника игры в баскетбол		30 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			7 ч.
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			9 ч.
	- передача мяча;			9 ч.
	- броски в корзину;			9 ч.
	- ведение мяча;			9 ч.
	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			2 ч.
Тактика игры в баскетбол		40 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			8 ч.
	- командные действия.			8 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			3 ч.
	- групповые действия;			7 ч.
	- командные действия.			7 ч.

1	Контрольные испытания	4 ч.		4 ч.
	Итого:	92 ч.	10 ч.	102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ (102 часа)

Способы физической деятельности (102 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 (18 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 скакалкой 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) (74 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

№	Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Приме-чание
1.	Физическая культура-важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	2	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2	
3.	Техника передвижения приставными шагами. ОФП	Техн. ОФП.	2	
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
5.	Правила безопасности на занятиях баскетболом.ОФП	Теор. ОФП.	2	
6.	Тактика нападения.	Такт.	2	
7.	Техника передвижения при нападении. ОФП	Техн. ОФП	2	
8.	Контрольные испытания.	Контр.	2	Сент.- октябрь
9.	Техника передвижения в защите.	Техн.	2	
10.	Способы ловли мяча.	Техн.	2	
11.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	2	
12.	ОФП	ОФП	2	
13.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
15.	Техника ведения мяча. ОФП	Техн.	2	
16.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
17.	Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
18.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
19.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	
20.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2	
21.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
22.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	

23.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2	
24.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
25.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Техн. ОФП	2	
26.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.ОФП	Теор. ОФП	2	
27.	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
28.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
29.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП	Такт. ОФП	2	
30.	Применение изучен. способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
31.	ОФП	ОФП	2	
32.	Передача мяча в парах , тройках.	Технич.	2	
33.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	2	
34.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
35.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2	
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
37.	Техника ведения мяча разных стойках.	Технич.	2	
38.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
39.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
40.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
41.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра.	Интегр.	2	
42.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
43.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
44.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
45.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
46.	Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Такт.	2	
47.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	Такт. ОФП	2	
48.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	

49.	Защитные стойки. ОФП	Техн. ОФП	2	
50.	Защитные передвижения. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	
51.	Техника штрафного броска. ОФП	ОФП Технич.	2	
52.	Учебная игра.	Интегр.	2	
53.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2	
54.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технич. приемов.	Интегр.	2	
55.	Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	2	
56.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2	
57.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
58.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
59.	Учебная игра ОФП.	ОФП Интегр.	2	
60.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	2	
61.	Контрольные испытания.	Контр.	2	Апрель-май
62.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2	
63.	Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2	
64.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2	
65.	Круговая тренировка.	ОФП.	2	
66.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Игра.	Интегр.	2	
67.	Учебная игра.	Интегр.	2	
68.	Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2	