Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Верхне- Талызинская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТА НА ЗАСЕДАНИИ УТВЕРЖДЕНА

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА Приказом директора

« » августа г. от г. № о.д.

Протокол №

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования детей

**«Баскетбол»**

Возраст детей 12-16 лет

Срок реализации программы - 1 год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Сафонов А.А.

учитель Физической культуры

I квалификационная категория

с. Верхнее - Талызино

**Пояснительная записка.**

Программа по лёгкой атлетике позволяет реализовать задачи физического воспитания в школе и несёт здоровья сберегающей характер формируя у школьников представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и укрепления здоровья.

Актуальностью данной программы является возможность формировать у обучающихся жизненно важному двигательному навыку и развитию физических способностей детей. Процесс тренировок обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения, к какому либо роду деятельности.

Программа расщитана на один год

Материал программы даётся в двух разделах:

* Теоретическая часть
* Практическая часть

Успеваемость учащихся определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 12 – 16 лет.

Целью и задачей данной программы последовательное решение задач физического воспитания:

* Укрепление здоровья, физическое развитие и воспитание морально-волевых качеств личности.
* Формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту
* Развитие основных двигательных навыков.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связано с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Итогом реализации программы является участие в соревнованиях с занятием призовых мест в лично-командным зачёте.

**Календарно тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование учебного материала | Теория | Практика | Всего часов | Дата проведения |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой на спортивной площадке. | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Техника спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. |  | 1 | 1 |  |
| 4 | Спринтерский бег 60-100 м. |  | 1 | 1 |  |
| 5 | Техника длительного бега от 10 до 13 мин. |  | 1 | 1 |  |
| 6 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом согнув ноги |  | 1 | 1 |  |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с 12 - 18 метров |  | 1 | 1 |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность с 3 — 6 шагов разбега |  | 1 | 1 |  |
| 9 | Передача эстафетной палочки способом с низу. |  | 1 | 1 |  |
| 10 | Передача эстафетной палочки способом с низу. Эстафета |  | 1 | 1 |  |
| 11 | Круговая тренировка. |  | 1 | 1 |  |
| 12 | Круговая тренировка. |  | 1 | 1 |  |
| 13 | Прыжок в длину способом согнув ноги. |  | 1 | 1 |  |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную цель. |  | 1 | 1 |  |
| 15 | Длительный бег 15-20 мин. |  | 1 | 1 |  |
| 16 | Прыжок в длину с места |  | 1 | 1 |  |
| 17 | Прыжок в длину с места |  | 1 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Правила проведения соревнований по лёгкой атлетики | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Постановка личных целей самовоспитания | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Техника длительного бега. бег2500 м. |  | 1 | 1 |  |
| 21 | Техника длительного бега. бег 3000 м. |  | 1 | 1 |  |
| 22 | Челночный бег из низкого старта 3/10м. |  | 1 | 1 |  |
| 23 | Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги |  | 1 | 1 |  |
| 24 | Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги |  | 1 | 1 |  |
| 25 | Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись |  | 1 | 1 |  |
| 26 | Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись |  | 1 | 1 |  |
| 27 | Круговая тренировка |  | 1 | 1 |  |
| 28 | Круговая тренировка |  | 1 | 1 |  |
| 29 | Метание малого мяча на дальность с 3 - 6 шагов разбега |  | 1 | 1 |  |
| 30 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 12-18 метров |  | 1 | 1 |  |
| 31 | Низкий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100 м. |  | 1 | 1 |  |
| 32 | Высокий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100 м. |  | 1 | 1 |  |
| 33 | Высокий старт. Кроссовый бег 2000м. |  | 1 | 1 |  |
| 34 | Высокий старт. Кроссовый бег 2500м |  | 1 | 1 |  |

Всего: 34часа

Теория: 4 часа

Практика: 30 часа

**Содержание программы.**

1-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и поведения на спортивной площадке.

2-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Беседа о влиянии физических упражнений на организм человека.

3-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Разучивание техники спринтерского бега, повторение техники высокого старта. Спринтерский бег.

4-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Спринтерский бег 69 -100 метров (из низкого безопорнного старта).

5-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Повторение техники длительного бега. Бег в лёгком темпе 10- 13минут.

6-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (с семи , девяти шагоа разбега).

7-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование метания малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели 10 -15метров).

8-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

9-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Повторение передачи эстафетной палочки способом снизу

10-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом с низу. Проведение круговой эстафеты.

11-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Общефизическая подготовка круговая тренировка (упражнения на все мышечные группы).

12-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Общефизическая подготовка круговая тренировка (упражнения на все мышечные группы).

13-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование прыжка в длину способом согнув ноги.

14-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель

15-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Общефизическая подготовка длительный бег 15- 20 минут (с ускорениями).

16-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Повторение техники прыжка с места. (с раскачивания).

17-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование прыжка в длину с места (из положения старта пловца).

18-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Знакомства с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике.

19-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Беседа на тему личностных целей самовоспитания.

20-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Повторение техники длительного бега. Бег два с половиной километра из высокого безопорнного старта.

21-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование технике длительного бега. Бег на три километра из высокого безопорнного старта.

22-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Общефизическая подготовка, челночный бег три по десять.

23-занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.

24-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.

25-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование техники прыжка в длину способом прогнувшись.

26-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование техники прыжка в длину способом прогнувшись.

27-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Общефизическая подготовка круговая тренировка (упражнения на все мышечные группы).

28-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Общефизическая подготовка круговая тренировка (упражнения на все мышечные группы).

29-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

30-е задание.

Построение сообщение задач занятия.

Метание малого мяча в горизонтальную цель (способом из-за головы, с навеса).

31-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Отработка низкого одноопорного старта (Спринтерский бег на 100метров).

32-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Отработка высокого одноопорного старта (спринтерский бег на 100метров).

33-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование высокого старта, кроссовая подготовка на два километра.

34-е занятие.

Построение сообщение задач занятия.

Совершенствование высокого старта, кроссовая подготовка на два с половиной километра.

**Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Тема занятия | Форма занятия | Приёмы и методы | Техническое оснащение |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой на спортивной площадке. | Инструктаж | Объяснение |  |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм | Беседа | Объяснение |  |
| 3 | Техника спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. | Тренировка | Показ  объяснение | Беговая дорожка |
| 4 | Спринтерский бег 60-100 м. | Тренировка | Показ  объяснение | Беговая дорожка |
| 5 | Техника длительного бега от 10 до 13 мин. | Тренировка | Показ  объяснение | Беговая дорожка |
| 6 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом согнув ноги | Тренировка | Показ  объяснение | Прыжковая яма |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с 12 - 18 метров | Тренировка | Показ  объяснение | Малые мячи 150гр. |
| 8 | Метание малого мяча на дальность с 3 — 6 шагов разбега | Тренировка | Показ  объяснение | Малые мячи 150гр. |
| 9 | Передача эстафетной палочки способом с низу. | Тренировка | Показ  объяснение | Эстафетные  палочки |
| 10 | Передача эстафетной палочки способом с низу. Эстафета | Тренировка | Показ  объяснение | Эстафетные  палочки |
| 11 | Круговая тренировка. | Тренировка | Показ  объяснение | Скакалки обручи |
| 12 | Круговая тренировка | Тренировка | Показ  объяснение | Скакалки обручи |
| 13 | Прыжок в длину способом согнув ноги. | Тренировка | Показ  объяснение | Прыжковая яма |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | Тренировка | Показ  объяснение | Малые мячи 150гр. |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | Тренировка | Показ  объяснение | Малые мячи 150гр. |
| 16 | Прыжок в длину с места | Тренировка | Показ  объяснение | Рулетка |
| 17 | Прыжок в длину с места | Тренировка | Показ  объяснение | Рулетка |
| 18 | Правила проведения соревнований по лёгкой атлетики | Беседа | Объяснение |  |
| 19 | Постановка личных целей самовоспитания | Беседа | Объяснение |  |
| 20 | Техника длительного бега. бег2500 м. | Тренировка | Практикум |  |
| 21 | Техника длительного бега. Бег3000 м. | Тренировка | Практикум |  |
| 22 | Челночный бег из низкого старта 3/10м. | Тренировка | Показ  объяснение | Кегли секундомер |
| 23 | Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | Тренировка | Показ  объяснение | Прыжковая яма |
| 24 | Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | Тренировка | Показ  объяснение | Прыжковая яма |
| 25 | Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись | Тренировка | Показ  объяснение | Прыжковая яма |
| 26 | Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись | Тренировка | Показ  объяснение | Прыжковая яма |
| 27 | Круговая тренировка | Тренировка | Показ  объяснение | Скакалки обручи |
| 28 | Круговая тренировка | Тренировка | Показ  объяснение | Скакалки обручи |
| 29 | Метание малого мяча на дальность с 3 - 6 шагов разбега | Тренировка | Показ  объяснение | Малые мячи 150гр. |
| 30 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 12-18 метров | Тренировка | Показ  объяснение | Малые мячи 150гр. |
| 31 | Низкий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100 м. | Тренировка | Показ  объяснение | Беговая дорожка |
| 32 | Высокий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100 м. | Тренировка | Показ  объяснение | Беговая дорожка |
| 33 | Высокий старт. Кроссовый бег 2000м | Тренировка | Практикум |  |
| 34 | Высокий старт. Кроссовый бег 2500м | Тренировка | Практикум |  |

**Литература.**

1. Планирование и организация учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении.

2. И.Г. Скочков "Ежедневные занятия физкультурой с учащимися".

1. Е.М. Лутковский "лёгкая атлетика для средних учебных заведений".