**Рабочая учебная программа**

**Кружок физическая культура**

**для учащихся начальных классов.**

**«Оранжевый мяч»**

**(баскетбол)**

Учитель физкультуры МБОУ СОШ№7

города Биробиджана, ЕАО,

Сахно Вера Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу предназначена для спортивных секций и кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа И.П. Матвеева.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;

■ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

■ привитие ученикам организаторских навыков;

■ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программеобучающиеся должны знать правила игры по баскетболу.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающихся сами находили нужное решение, опираясь на полученные знания и умения. Занятия кружка проводятся от35 минут до 1 часа 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом,
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях) Упражнения подбираются с учетом физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта,
2. Щиты тренировочные с кольцами-4шт.
3. Шахматные часы - 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки - 4 шт.
7. Гимнастический трамплин - 1 шт.
8. Гимнастические маты - 3 шт.
9. Скакалки - 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы - 30 шт.
11. Гантели различной массы - 20 шт.
12. Мячи баскетбольные - 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

Учебно-тематический план

Примерное распределение программного материала (66 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 6 |
| 2 | Специальная техническаяподготовка | 40 |
| 3 | ОФП | 20 |
|  | Итого: | 66 |

Тематика занятий:

Основы знаний (6 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судьи.

Техническая подготовка (40часа).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Пе­редача мяча со сменой мест в движении.

Овладение техникой бросков мяча.Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Общефизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения:с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических сна­рядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения:кувырки вперед, назад, в стороны.

Бег.Стартовые рывки с места. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Про бегание отрезков 40, 60 м. Кросс.

Прыжки.Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

*Дополнительные обобщающие материалы*

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в мини - баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

*Литература*

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузне­цов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литви­нов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. -М. : Просвещение, 1998.

**Рабочий план спортивного кружка по баскетболу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  Занятий | дата | Темы и элементы содержания занятий | Требования к уровню подготовленности учащихся |
| 1 |  | История возникновения баскетбола.  Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. | Знать историю баскетбола |
| 2 |  | Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. | Уметь описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Знать правила игры в мини-баскетбол  Учиться уметь выполнять технические приемы |
| 3 |  | Правила мини-баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. |
| 4 |  | Правила мини-баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. |
| 5 |  | Правила мини-баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. |
| 6 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. |
| 7 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры. |
| 8 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры. |
| 9 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры. |
| 10 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры. | Осваивать умение самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| 11 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры. |
| 12 |  | Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Подвижные игры. |
| 13 |  | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол |
| 14 |  | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол |
| 15 |  | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол |
| 16 |  | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | Уметь описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Уметь описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Уметь описывать выполнения бросков мяча. Осваивать выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий с мячом мяча. |
| 17 |  | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении |
| 18 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 19 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. |
| 20 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 21 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 22 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 23 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 24 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 25 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 26 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Подвижные игры. |
| 27 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 28 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 29 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 30 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 31 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 32 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 33 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 34 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 35 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 36 |  | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Подвижные игры |
| 37 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | Уметь описывать осваивать выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий с мячом мяча. |
| 38 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |
| 39 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |
| 40 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |
| 41 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |
| 42 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |
| 43 |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |
| 44 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 45 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 46 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 47 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 48 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 49 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. | Уметь описывать осваивать выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий с мячом мяча. |
| 50 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 51 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 52 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. | Уметь описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 53 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 54 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 55 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 56 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 57 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Подвижные игры. |
| 58 |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу. |
| 59 |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу. |
| 60 |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу. |
| 61 |  | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок после ловли и ведение с сопротивлением. Подвижные игры. Учебная игра. |
| 62 |  | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок после ловли и ведение с сопротивлением. Подвижные игры. Учебная игра. |
| 63 |  | Прием контрольных нормативов | Уметь выполнять контрольные нормативы. Знать и уметь рассказать правила игры в мини-баскетбол. Показать жесты судей. |
| 64 |  | Жесты судей. Учебная игра. |
| 65 |  | Жесты судей. Учебная игра. |
| 66 |  | Жесты судей. Учебная игра. |