УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ
«Мастерград»
г. Перми
_____/Т.В.
Тиунова
«31» августа
2016 г.

Рабочая программа

курса по выбору «Мой трех-очковый бросок»

на 2016/2017 учебный год

учителя Васюкова Михаила Дмитриевича

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе игр у детей формируются жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире. Им увлекаются около 30 миллионов человек в 143 национальных федерациях. Родоначальником баскетбола являются США, где эта игра появилась в 1891 году.

программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией “Поурочная учебная программа для ДЮСШ и спец. ДЮСШ олимп. резерва”, (Ю.Д.Железняк, Н.А.Вдянникова, В.Б.Гаптов, В.М,Левин). Москва 2000 г. Учебно-методическое пособие по баскетболуболу для ДЮСШ и СДЮСШОР. М.: Просвещение, 2000. Спортивные игры. Ю.Д.Клещев. Москва, ФиС, 2000.

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на 4 года обучения: подготовительная группа (1 – 4 классы) – 1 год обучения, младшая группа (5 – 7 классы) – 2 года обучения, средняя группа (8 – 9 классы) – 3 года обучения, старшая группа (10 – 11 классы) – 4 года обучения.

Желающие записаться в группу должны получить разрешение врача.

Занятия проводятся руководителем два раза в неделю по 2 академических часа. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Подготовительная группа (1 – 4 классы) – укрепление здоровья и закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, подготовка к сдаче тестов.

Младшая группа (5-7 классы) – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, изучение основ техники и тактики баскетбола, освоение процесса игры по правилам мини - баскетбола, подготовка к сдаче тестов.

Средняя группа (8-9 классы) – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, подготовка к сдаче тестов.

Старшая группа (10 – 11 классы)- всестороннее развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области программы формируются **задачи**:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировных занятий и соревнований по баскетболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

По итогам изучения данного курса обучающиеся **должны уметь:**

- - выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- - выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- - выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- - осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

- работать с книгой спортивной направленности;
- - самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:
- - достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- - призовые места и победы на соревнованиях муниципального уровня повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; овладение умениями и навыками игры;
- - развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- - укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать психическое состояние.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19
II	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1 3.	Спортивные и подвижные игры	8		8

2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	11	1	10
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	17		17
2,4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	7	91
3. 1.	Техника передвижения	30	2	27
3.2.	Ловля мяча	15	2	17
3.3	Передачи мяча	15	1	9
3. 4.	Ведение мяча	30	1	29
3. 5.	Тактика нападения и защиты	10	1	9
4,	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	4	2	2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	15	201

Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения

Введение: терминология в баскетболе; правила безопасности при выполнении игровых действий; правила игры; начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств; упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: акробатические упражнения; упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости; игры по характеру действий сходных с баскетболом.

Техническая подготовка

Теория: характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика:

- стойки и передвижения;

- приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);

- передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола;

- броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения;

Тактическая подготовка

Теория: анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия;

-тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия, правила игры (конечная диагностика)