

**Оглавление:**

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………… стр.

2. Учебно-тематический план ……………………...…………………………………… стр.

3. Содержание программы ……………………...………………………………………. стр.

4. Методическое обеспечение программы……………………………………………….. стр.

5. Материально-техническое обеспечение……………………………………………….. стр.

6. Список использованной литературы…………………………………………………… стр.

7. Данные об авторе программы……………………………………………………………стр.

8. Приложение «Календарно-тематический план»…………………………………………стр.

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа спортивной секции «Мини-баскетбол» составлена в соответствии МБОУ «Куркиекская СОШ» по спортивно-оздоровительной деятельности. Предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с физкультурно-спортивной направленностью. Программа составлена для обучающихся 2- 4-х классов. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами двигательной активности, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области здоровья и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Работа  секции   общей   физической   подготовки  предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Мини-баскетбол» для учащихся 2 -4 классов проводятся два раз в неделю.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической  подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету

«Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о  физической  культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент),  Физическое  совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по  физическому  воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям  физическими  упражнениями.

Секция   мини-баскетбола  является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Цели и задачи:**

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
3. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
4. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

* 1. **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В процессе обучения и воспитания учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

•  проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

•  иметь навыки самостоятельной работы;

•  использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую  подготовку  к труду.

**Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанникамидавать

эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Формой подведения итогов**  является тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

1. **Учебно-тематический план.**

Для учащихся 2 - 3 классов  занятия проводятся два раз в неделю (68 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** |
|
| **1** | **Теоретическая** | **2** |
| **2** | **Техническая** | **26** |
|  | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | **2** |
|  | 2.2.Ловля и передача мяча | **8** |
|  | 2.3. Ведение мяча | **6** |
|  | 2.4. Броски мяча | **10** |
| **3** | **Тактическая** | **12** |
|  | 3.1. Действия игрока в защите | **8** |
|  | 3.2. Действия игрока в нападении | **4** |
| **4** | **Физическая** | **18** |
|  | 4.1. Общая подготовка | **14** |
|  | 4.2. Специальная | **4** |
| **5** | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **6** |
| **6** | **Тестирование** | **4** |
| **ИТОГО** | | **68** |

1. **Содержание программы обучения:**

**Введение:** История возникновения и развития баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды,форма игроков.

**Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

**Специальная физическая подготовка**.

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

**Техническая подготовка.**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Тактическая подготовка.**

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
- Перехват мяча.  
- Борьба за мяч после отскока от щита.  
- Быстрый прорыв.  
- Командные действия в защите.  
- Командные действия в нападении.  
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Игровая подготовка.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Контрольные и календарные игры.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

1. **Методическое обеспечение программы.**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Методы** **организации и проведения образовательного процесса:**

***Словесные методы:***

* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

***Наглядные методы:***

* Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
* Использование учебных наглядных пособий
* Видеофильмы, DVD, слайды
* Жестикуляции

***Практические методы:***

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Игровой метод

***Основные средства обучения:***

* Общефизические упражнения
* Специальные физические упражнения
* Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
* Подвижные и подготовительные игры
* Игровая практика

**V. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации данной программы необходим спортивный зал, раздевалка, медицинская аптечка, спортивная форма, учебные пособия для педагога, спортивный инвентарь

**-** щиты с кольцами,

- стойки для обводки,

- гимнастическая стенка,

- гимнастические скамейки,

- гимнастические маты,

- скакалки,

- мячи баскетбольные,

- насос ручной со штуцером,

- рулетка,

- секундомер.

**VI.** Список литературы.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
6. **Данные об авторе программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество автора (полностью) | Трошина Наталья Александровна |
| Место работы | МБОУ «Куркиёкская СОШ» |
| Должность | Учитель физической культуры |
| Адрес работы и телефон | 186734 Республика Карелия,  Лахденпохский район, п.Куркиёки, ул. Ленина д. 25  Тел. 8(814)50-34-345 |
| E-mail | kurki0000@rambler.ru |

**Календарно-тематическое планирование**

**на 2019-2020уч.г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1-2 | Вводный инструктаж. Стока игрока. Перемещения в защитной стойке. Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди. | 2 |
| 3-4 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Научить ведению мяча на месте.Игра «Мяч водящему». | 2 |
| 5-6 | Ведения мяча на месте. Научить передаче мяча одной рукой от плеча. | 2 |
| 7-8 | Передача мяча одной рукой от плеча. Научить ведению мяча в движении. | 2 |
| 9-10 | Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. | 2 |
| 11-12 | Научить броскам мяча двумя руками от груди с места. Повторить передачи мяча. | 2 |
| 13-14 | Повторить броски мяча двумя руками от груди с места. Передачи мяча в тройках на месте.Игра «Мяч ловцу». | 2 |
| 15-16 | Научить поворотам на месте без мяча и с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 2 |
| 17-18 | Научить передачам двумя руками сверху. Повторить повороты на месте без мяча и с мячом. | 2 |
| 19-20 | Научить броскам одной рукой от плеча с места. Повторить передачи двумя руками сверху. | 2 |
| 21-22 | Научить остановкам после бега. Повторить броски одной рукой от плеча с места. | 2 |
| 23-24 | Научить передачам двумя руками в движении. Повторить остановки после бега.Игра «Борьба за мяч». | 2 |
| 25-26 | Научить передачам во встречном движении. Повторить броски с места. | 2 |
| 27-28 | Научить броскам после ведения. Повторить передачи двумя руками в движении. | 2 |
| 29-30 | Научить опеке игрока без мяча и с мячом. Повторить броски после ведения. | 2 |
| 31-32 | Научить ловле мяча, отскочившего от щита. Повторить опеку игрока без мяча и с мячом. | 2 |
| 33-34 | Закрепить ловлю мяча, отскочившего от щита. Совершенствовать опеку игрока без мяча и с мячом. | 2 |
| 35-36 | Закрепить ловлю мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.Научить штрафным броскам. | 2 |
| 37-38 | Закрепить навыки передач после ведения. Повторить штрафные броски. | 2 |
| 39-40 | Научить передачам с отскоком от площадки. Совершенствовать штрафные броски.Игра «Мяч партнерам». | 2 |
| 41-42 | Научить взаимодействиям с центровым игроком.Совершенствовать передачи в движении - отскоком от площадки. | 2 |
| 43-44 | Закрепить взаимодействия с центровым игроком. Совершенствовать передачи мяча в парах. | 2 |
| 45-46 | Научить отвлекающим действиям на передачу. Совершенствовать передачи мяча в движении. | 2 |
| 47-48 | Научить перехватам мяча.Игра «Поймай мяч». | 2 |
| 49-50 | Научить вырыванию и выбиванию мяча. Учебная игра. | 2 |
| 51-52 | Научить отвлекающим действиям на передачу с последующим проходом.Игра на внимание «По сигналу». | 2 |
| 53-54 | Научить отвлекающим действиям на обход противника.Учебная игра. | 2 |
| 55-56 | Научить выбиванию мяча при ведении. Совершенствовать передачи (передача убегающему игроку). | 2 |
| 57-58 | Научить ловле мяча, катящегося по площадке. Закрепитьвыбивание мяча при ведении.Учебная игра. | 2 |
| 59-60 | Совершенствовать выбивание мяча при ведении.Учебная игра. | 2 |
| 61-62 | Научить атаке двух нападающих против одного защитника.Учебная игра. | 2 |
| 63-64 | Научить атаке трех нападающих против двух защитников.Учебная игра. | 2 |
| 65-66 | Научить основам быстрого прорыва.Учебная игра. | 2 |
| 67-68 | Научить борьбе за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. | 2 |