

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №21 города ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 24.05.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СШ № 21
С.А. Лежнев
Приказ № 265-О от 24.05.2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОПАДИ В КОЛЬЦО»
на 2017-2018 учебный год**

Инструктор ФК: Котова Ирина Михайловна

г. Липецк
2017–2018 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
1.4.	Адресность программы	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеразвивающей программе «Попади кольцо»	8
2.2.	Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	9
2.3.	Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Учебный план	13
3.2.	Календарный учебный график	13
3.3.	Контингент учащихся	13
3.4.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	13
3.5.	Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения	14

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Попади в кольцо» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
4. Устав МБОУ СШ № 21 города Липецка.
5. Лицензия 48ЛО1 № 0000765 выдана Управлением образования и науки администрации Липецкой области.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего полного образования - М.: «Дрофа» — 2004.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

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

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами баскетбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям баскетболом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по баскетболу учащихся 7-х классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели и задачи

Цели программы:

1. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
2. Углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Владение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы

По окончании курса дети должны:

знать:

1. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

2. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации), выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой, выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
4. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

уметь:

1. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
2. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
3. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Развить двигательные качества (быстроту, координацию, способность в ориентировке).
3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение учащимися основных технических элементов игры.
5. Приобретение умения действовать тактически грамотно в игре.
6. Добиться мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.
7. Освоить основные правила игры.

Адресность программы

Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеразвивающей программе «Попади в кольцо»

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.

Раздел 2. Практический

Тема 1. 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.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: (с разной скоростью; в одном и в разных направлениях). Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тема 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Тема 3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Раздел 4. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Учебная и учебно-методическая литература

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М., 1984.
2. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М., 1982.
3. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. - М., Физкультура и спорт, 2000.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006.

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре. – М., ДРОФА, 2006.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – «Просвещение», 2011.
7. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 2005.

Материально- техническое обеспечение

№ п/п	Требование к материально-техническому оснащению программы
1.	Баскетбольные щиты с кольцами
2.	Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
3.	Фишки
4.	Эстафетные палочки
5.	Набивные мячи
6.	Гимнастические скамейки
7.	Перекладина
8.	Гимнастические маты
9.	Шиповки
10.	Барьеры
11.	Гантели
12.	Секундомер
13.	Стойки для прыжков в высоту
14.	Теннисные мячи

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Попади в кольцо» осуществляется контроль образовательной деятельности, включающий входной контроль, рубежный и итоговый.

Контроль образовательной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности педагога и обучающегося.

Входной контроль состоит в определении способностей обучающихся и его готовности к занятиям лёгкой атлетикой. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Рубежный контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях. Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную школы.

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований на Спартакиаде общеобразовательных учреждений с участием ведущего преподавателя.

Контрольные испытания Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	3	25	12

Нормативы физической подготовки

Оценка	Челночный	Бег	Бег
--------	-----------	-----	-----

	Прыжок в длину с места	бег	30м	1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Направление	Курс	Кол-во часов в неделю	Всего часов по программе в год	Промежуточная аттестация
Физкультурно-спортивное	«Попади в кольцо»	3	108	Контрольные испытания

Календарный учебный график

№ п/п	Компоненты КУГ	1 год обучения
1.	Количество групп	3
2.	Начало учебного года	01.09.2017 г.
3.	Окончание учебного года	29.05.2018 г.
4.	Продолжительность учебного года	34 учебные недели
5.	Режим занятий	3 раза в неделю по 1 часу (перерыв между занятиями – 10 минут)
6.	Стартовый мониторинг	Сентябрь 2017 г.
7.	Итоговый мониторинг	Май 2018 г.

Контингент учащихся

Обучающиеся 13-14 лет занимаются в группах по 15 человек. Количество групп определяется ежегодно по социальному заказу родителей (законных представителей), с учетом мнения ребенка. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей).

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельность, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

В целях эффективной реализации Программы в школе созданы условия для:

- 1) профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;
- 2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей;
- 3) организационно - методического сопровождения процесса реализации Программы, в том числе во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения

Школа имеет возможности:

- 1) для предоставления информации о Программе родителям (законным представителям) обучающегося и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 2) для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №21 города ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 24.05.2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
директор МБОУ СШ № 21
С.А. Лежнев
Приказ № 265-О от 24.05.2017 г.

**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Попади в кольцо»
на 2017-2018 учебный год**

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 2017-2018 учебный год
ФИО педагога: Котова Ирина Михайловна
Должность: учитель физической культуры

г. Липецк
2017–2018 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

По окончании курса учащиеся должны:

знать:

1. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
2. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации), выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой, выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
4. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

уметь:

1. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
2. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
3. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Развить двигательные качества (быстроту, координацию, способность в ориентировке).
3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение учащимися основных технических элементов игры.
5. Приобретение умения действовать тактически грамотно в игре.
6. Добиться мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.

7. Освоить основные правила игры.

Ожидаемый педагогический результат

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ПОПАДИ В КОЛЬЦО»

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.

Раздел 2. Практический

Тема 1. 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.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: (с разной скоростью; в одном и в разных направлениях). Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тема 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении. Ловля мяча после полутскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Тема 3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Раздел 4. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов
Раздел 1. Теоретический		8
Тема 1. Основы знаний		8
	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.	
Раздел 2. Практический		10
Тема 1.Тактическая подготовка		10
	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.	
Раздел 3.Техническая подготовка		66
Тема 1. Упражнения без мяча.		15
	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: (с разной скоростью; в одном и в разных направлениях). Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	

Тема 2. Ловля и передача мяча.		17
	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	
Тема 3. Ведение мяча.		13
	На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	
Тема 4. Броски мяча.		21
	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		18
	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты	

	движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	
Раздел 5. Участие в соревнованиях		6
ИТОГО:		108

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Содержание (или виды) деятельности
Раздел 1. Теоретический					
Тема 1. Основы знаний					
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1			
2.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1			
3.	Соревновательная деятельность баскетболиста.	1			
4.	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1			
5.	Психологическая подготовка баскетболиста.	1			
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1			
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	1			
8.	Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.	1			
Раздел 2. Практический					
Тема 1. Тактическая подготовка					
9.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2			
10.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2			
11.	Перехват мяча.	1			
12.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1			
13.	Быстрый прорыв.	1			
14.	Командные действия в защите.	1			
15.	Командные действия в нападении.	1			

16.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1			
Раздел 4. Техническая подготовка					
Тема 1. Упражнения без мяча					
17.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	2			
18.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью, в одном и в разных направлениях.	2			
19.	Передвижение правым-левым боком.	2			
20.	Передвижение в стойке баскетболиста.	2			
21.	Остановка прыжком после ускорения.	1			
22.	Остановка в один шаг после ускорения.	1			
23.	Остановка в два шага после ускорения.	1			
24.	Повороты на месте.	1			
25.	Повороты в движении;	1			
26.	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1			
27.	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1			
Тема 2. Ловля и передача мяча					
28.	Двумя руками от груди, стоя на месте.	2			
29.	Двумя руками от груди с шагом вперед.	2			
30.	Передача одной рукой от плеча.	2			
31.	Передача одной рукой с шагом вперед.	2			
32.	Передача одной рукой после ведения мяча.	1			
33.	Передача одной рукой с отскоком от пола.	1			
34.	Передача двумя руками с отскоком от пола.	1			
35.	Передача одной рукой снизу от пола.	1			
36.	Передача одной рукой в движении.	1			
37.	Ловля мяча после полуотскока.	1			

38.	Ловля высоко летящего мяча.	1			
39.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1			
40.	Ловля катящегося мяча в движении.	1			
Тема 3. Ведение мяча					
41.	Ведение мяча на месте.	2			
42.	В движении шагом.	2			
43.	В движении бегом.	2			
44.	С изменением направления и скорости.	2			
45.	Правой и левой рукой поочередно на месте.	2			
46.	С изменением высоты отскока.	1			
47.	Правой и левой рукой поочередно в движении.	1			
48.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1			
Тема 4. Броски мяча					
49.	Одной рукой в баскетбольный щит с места.	2			
50.	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	2			
51.	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	2			
52.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	2			
53.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	2			
54.	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1			
55.	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	1			
56.	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1			
57.	В прыжке одной рукой с мест.	1			
58.	Штрафные броски.	1			
59.	Двумя руками снизу в движении.	1			
60.	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1			
61.	В прыжке со средней дистанции.	1			

62.	В прыжке с дальней дистанции.	1			
63.	Выравнивание мяча.	1			
64.	Выбивание мяча.	1			
Раздел 4. Общая физическая подготовка					
65.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	2			
66.	Подвижные игры. Эстафеты.	2			
67.	Полосы препятствий.	1			
68.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1			
69.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	3			
70.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	3			
71.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	3			
72.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	3			
Раздел 5. Участие в соревнованиях		6			
ИТОГО:		108			

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №21 города ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 24.05.2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
директор МБОУ СШ № 21
С.А. Лежнев
Приказ № 265-О от 24.05.2017 г.

**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
(теоретическая часть)
«Попади в кольцо»
на 2017-2018 учебный год**

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 2017-2018 учебный год
ФИО педагога: Котова Ирина Михайловна
Должность: учитель физической культуры

г. Липецк
2017–2018 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В ходе освоения теоретического модуля обучающиеся приобретают следующие **знания**:

- об истории развития баскетбола в России;
- об общей характеристике подготовки спортсмена;
- о соревновательной деятельности баскетболиста;
- об организации и проведении соревнований по баскетболу;
- о психологической подготовке баскетболиста;
- о правилах судейства соревнований по баскетболу;
- о месте занятий, оборудовании и инвентаре для занятий баскетболом;
- о возрастных изменениях строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ПОПАДИ В КОЛЬЦО»

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(теоретическая часть)

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Содержание (или виды) деятельности
Раздел 1. Теоретический					
Тема 1. Основы знаний		8			
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1			
2.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1			
3.	Соревновательная деятельность баскетболиста.	1			
4.	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1			
5.	Психологическая подготовка баскетболиста.	1			
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1			
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	1			
8.	Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.	1			
ИТОГО:		8			