**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

         Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В ней прослеживается  углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьницы, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием девушек и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьницам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы девушка формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что  появилась потребность у  девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

*Цель программы:*развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменок для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных *задач*:

* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* обучение основам техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* 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;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

 Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что  она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности,  физическое совершенствование со спортивной  направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют девушки в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

***Ученик  будет:***

*Знать:*

* работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
* основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
* способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

* выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
* выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
* броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
* вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
* применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять  индивидуальные, групповые  и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

* приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий  спортом в активный отдых и досуг.

***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № ***п/п*** | ***Перечень разделов (тем)*** | ***Количество часов*** |
| *1* | *Знания о спортивно-оздоровительной деятельности* | ***3*** |
| *2* | *Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:*   * *общая и специальная физическая подготовка;* * *основы техники и тактики игры.* | ***51***  *16*  *35* |
| *3* | *Способы спортивно-тренировочной деятельности:*   * *контрольные игры и соревнования;* * *контрольные испытания;* * *соревновательная деятельность.* | ***14***  *2*  *2*  *10* |
| *4* | *Всего часов* | ***68*** |

**Содержание программы**

***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа***

*Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.  Понятие о телосложении человека.

*Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Тема 3.  Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

*Тема 4.  Правила соревнований, их организация и проведение.*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.  Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной  направленностью -  51 часов***

*!. Общая и специальная физическая подготовка -  20  часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

*2. Основы техники и тактики игры - 35 часов*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

***Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности  - 14 часов***

*1.Контрольные  игры и соревнования. - 2 часа*

 Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

*2. Контрольные испытания.- 2 часа*

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

*3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.-  10 часов*

Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет улусной спартакиаде школьников

***Учебно-методическое обеспечение.***

**1. Методы обучения**

* *Практические:*

- разучивание по частям;

- разучивание в целом;

- игровой;

- соревновательный.

  Методы использования слова:

  - рассказ;

  - описание;

  - объяснение;

  -  беседа;

  - разбор;

  - задание;

  - указание;

  - оценка;

  - команда;

  - подсчет.

* *Методы наглядного восприятия:*

   - показ;

   - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);

   - звуковая и световая сигнализации*.*

**2. Способы выполнения упражнений:***одновременный, поточный, поочередный.*

**3. Методы организации занятий:***фронтальный, групповой, индивидуальный.*

**4. Формы подведения итогов*:****текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, соревнования между классами или школами.*

**5. Материально-техническое обеспечение:***спортивный инвентарь и оборудование.*

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Тема занятия** | **Содержание учебного материала** | Кол-во  часов | Время | | | Дата | | |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.  Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. |  |  | | |  | | |
| 2 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. |  |  | | |  | | |
| 3 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |  |  | | |  | | |
| 4 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |  |  | | |  | | |
| 5 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. |  |  | | |  | | |
| 6 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |  |  | | |  | | |
| 7 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. |  |  | | |  | | |
| 8 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |  |  | | |  | | |
| 9 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |  | | |  | | |
| 10 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |  |  | | |  | | |
| 11 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и  передача мяча на месте и в движении. |  |  | | |  | | |
| 12 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |  |  | | |  | | |
| 13 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. |  |  | | |  | | |
| 14 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |  |  | | |  | | |
| 15 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. |  |  | | |  | | |
| 16 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. |  |  | | |  | | |
| 17 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. |  |  | | |  | | |
| 18 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. |  |  | | |  | | |
| 19 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.      Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.  Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. |  |  | | |  | | |
| 20 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра. |  |  | |  | | | |
| 21 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения. |  |  | |  | | | |
| 22 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. |  |  | |  | | | |
| 23 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях |  |  | |  | | | |
| 24 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях |  |  | |  | | | |
| 25 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях |  |  | |  | | | |
| 26 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях |  |  | |  | | | |
| 27 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в городских соревнованиях |  |  | |  | | | |
| 28 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра. |  |  | |  | | | |
| 29 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. |  |  | |  | | | |
| 30 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. |  |  | |  | | | |
| 31 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. |  |  | |  | | | |
| 32 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 33 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. |  |  |  | | | | |
| 34 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 35 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |  |  |  | | | | |
| 36 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 37 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |  |  |  | | | | |
| 38 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 39 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |  |  |  | | | | |
| 40 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 41 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2 |  |  |  | | | | |
| 42 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 43 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |  |  |  | | | | |
| 44 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | | |
| 45 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |  |  | | | | |  |
| 46 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  | | | | |  |
| 47 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |  |  | | | | |  |
| 48 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  | | | | |  |
| 49 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |  |  | | | | |  |
| 50 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |  |  | | | | |  |
| 51 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |  |  | | | | |  |
| 52 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |  |  | | | | |  |
| 53 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |  |  | | | | |  |
| 54 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |  |  | | | | |  |
| 55 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |  |  | | | | |  |
| 56 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |  |  | | | | |  |
| 57 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |  |  | | | | |  |
| 58 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |  |  | | | | |  |
| 59 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |  |  | | | |  | |
| 60 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. |  |  | | | |  | |
| 61 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок. |  |  | | | |  | |
| 62 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |  |  | | | |  | |
| 63 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |  |  | | | |  | |
| 64 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |  |  | | | |  | |
| 65 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |  |  | | | |  | |
| 66 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |  |  | | | |  | |
| 67 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |  |  | | | |  | |
| 68 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |  |  | | | |  | |