

Муниципальное образовательное учреждение
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МОУ Ермаковская СОШ
_____ Амоев А.Р.
Приказ № _____
от _____ 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
для школьников
«Баскетбол. Волейбол.»

Составитель:
учитель физической культуры
Яковлев А.Г.

Согласовано
заместитель директора по ВР
_____ М.А. Яковлева

2017 г.

Муниципальное образовательное учреждение
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МОУ Ермаковская СОШ
_____ Амоев А.Р

_____ 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная программа кружка
физкультурно – спортивной направленности для школьников
«Баскетбол. Волейбол.»

Возраст учащихся 12-17 лет.

Срок реализации программы 1год.

Год обучения 2017-2018 уч.г.

Составитель: Яковлев А.Г.

Муниципальное образовательное учреждение

Ермаковская средняя общеобразовательная школа

учитель физической культуры

2017г.

п. Ермаково Рыбинского муниципального района Ярославской обл.

Пояснительная записка.

- направление деятельности дополнительной образовательной программы – спортивно - оздоровительное;
- внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации;

- согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям (кроме учебной деятельности) является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе;

- данная программа предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6 - 11 классах (12-17 лет), по разделу школьной программы «Баскетбол. Волейбол». Это игровые виды спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивном кружке (секции) по баскетболу, волейболу, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). При этом немаловажно, что баскетбол, волейбол – одни из самых популярных видов спорта в нашей стране и в Рыбинском муниципальном районе. Выступления за студенческую команду Ярославского государственного педагогического университета по баскетболу и волейболу, как игроку, помогли мне набраться опыта и применить его, тренируя команды юношей и девушек Ермаковской школы, которые не раз становились победителями и призёрами соревнований по данным видам спорта среди обучающихся в Рыбинском районе и в Ярославской области. Это тот опыт, который позволит эффективнее решать оздоровительные, образовательные и развивающие задачи физического воспитания при освоении учащимися спортивных игр в баскетбол и волейбол.

Цель программы: развитие интереса, у учащихся, к занятиям физической культурой и спортом, по разделу школьной программы «Баскетбол. Волейбол.»

Основные **задачи** учебно – тренировочного процесса в спортивном кружке (секции) по данной программе:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
 - популяризация баскетбола и волейбола как видов спорта и активного отдыха;
 - формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом и волейболом;
 - обучение технике и тактике игры;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - формирование необходимых теоретических знаний;
 - воспитание моральных и волевых качеств.
- **Срок реализации** программы – 1 год.
 - **Режим занятий** – 2 раза в неделю, по 2 часа.
 - **Контроль в учебно – тренировочном процессе:**
 - контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в спортивном кружке (секции), о технической и физической подготовленности (общей и специальной) ;
 - данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
 - результаты показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической, тактической и физической подготовке;
 - **Учебно-тематический план.**

Перечень разделов:

- основы знаний - 2 ч.
- общая и специальная физическая подготовка - 8 ч.
- техника и тактика футбола - 124 ч.
- примерные показатели двигательной подготовленности - 2 ч.

Всего часов: 136 час.

N	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	История возникновения баскетбола, волейбола. Развитие баскетбола, волейбола в России.	1	0,5+0,5	
2.	Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.	1	0,5+0,5	
3.	Техника и тактика баскетбола и волейбола.	2	1 + 1	
4.	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	1	0,5+0,5	
4.	Итого часов	5		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
2.	Обучение и тренировка по технике и тактике игр баскетбола и волейбола	124		124
3.	Приём нормативов по технической и специальной подготовке	4		2+2
	Итого часов	134		134
	Всего часов		136	

7. Содержание учебно – тематического плана

№	Тема занятия	Час.
1-2	Баскетбол. Правила ТБ, гигиена, самоконтроль. Основная стойка баскетболиста. Передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком.	2+2
3-4	История возникновения баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления).	2+2
5-6	Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу. Остановка прыжком. Правила соревнований.	2+2
7-8	Ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола).	2+2
9-10	Остановка в шаге. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	2+2
11-12	Ловля и передача мяча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.	2+2
13-14	Ловля высоко поднятого мяча. Передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи).	2+2
15-16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу.	2+2
17-18	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	2+2
19-20	Выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча	2+2
21-22	Групповые тактические действия в защите персональная защита.	2+2
23-24	Групповые тактические действия в нападении (быстрый прорыв), (заслон)	2+2
25-26	Индивидуальные действия – выбивание и перехват мяча.	2+2
27-28	Вбрасывание мяча с лицевой линии, зонная атака	2+2
29-30	Индивидуальные действия в защите (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).	2+2
31-32	Командные действия в нападении взаимодействие с центровым	2+2
33-34	Волейбол. История возникновения волейбола. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам: прямая и боковая подачи.	2+2
35-36	Передача сверху двумя руками вперед вверх. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	2+2
37-38	Отбивание мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу)	2+2
39-40	Специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	2+2
41-42	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах, в прыжках, на месте и в движении правым (левым) боком	2+2
43-44	Подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны.	2+2
45-46	Подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника.	2+2
47-48	Передача в парах на месте и после перемещения.	2+2
49-50	Прием мяча снизу одной и двумя руками (на месте, после перемещения, в движении, приставными шагами).	2+2
51-52	Прямой нападающий удар.	2+2
53-54	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	2+2
55-56	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча после подачи.	2+2
57-58	Выбор и способ отбивания мяча через сетку.	2+2
59-60	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки.	2+2
61-62	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.	2+2
63-64	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.	2+2
65-66	Учебная игра	2+2
65-68	Тесты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину.	2+2

8. Образовательный результат определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теоретических сведений, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов.

К концу курса обучения учащиеся должны уметь демонстрировать прирост результатов в двигательной и технической подготовке, прочно овладеть тактическими действиями предложенными в данной программе.

9. Оснащение программы:

Название раздела	Оборудование, материал	Наглядные, дидактические материалы
История возникновения баскетбола. Краткий анализ развития баскетбола в России		Энциклопедия по физической культуре, материалы периодической печати
Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи		Инструкции по технике безопасности, учебник по физической культуре 5 – 9 класс
Техника и тактика баскетбола	Магнитная доска, фишки,	Видео кассеты, учебные пособия по технике и тактике баскетбола
Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	Спортзал, основные и вспомогательные щиты и кольца, мячи баскетбольные	Сборник правил игры в баскетбол
Приём нормативов по технической и специальной подготовке	Спортзал, основные и вспомогательные щиты и кольца, мячи баскетбольные, секундомер, свисток, стойки,	Тестовые таблицы по баскетболу и двигательной подготовленности

10.Используемая литература:

- для учителя:
 - комплексная программа физического воспитания (А.П.Матвеев, В.И.Лях)
 - программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)
 - сборник правил игры баскетбол
 - «Уроки по баскетболу» (С.Бакшин)
 - «Энциклопедия по физической культуре»
 - «Настольная книга учителя физической культуры» (Г.И.Погадаев)
 - сборники инструкций ИОТ- 21,22,26
 - тестовые таблицы по баскетболу и двигательной подготовленности учащихся
 - материалы периодической печати
- для учащихся:
 - инструкции по технике безопасности
 - учебники по физической культуре 5 – 9, 10-11 класс
 - сборник правил игры баскетбол
 - «Энциклопедия по физической культуре»
 - тестовые таблицы по баскетболу и двигательной подготовленности учащихся
 - материалы периодической печати.