**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №82»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**протокол педсовета№ 9 от 27.08.2020 | **УТВЕРЖДЕНО**приказом директораМАОУ «Лицей № 82»№ 118 от 27.08.2020 |

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Общие вопросы информатики»**

**Срок обучения**: 1 год

**Базовое образование обучающихся воспитанников:** 9 класс

**Авторы:** Сайчев Александр Юрьевич

**г.Нижний Новгород**

**2020 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности ознакомительного уровня обучения.

**Цель реализации программы:**

через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

**Задачи реализации программы:**

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

 - укреплению здоровья детей

- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся

- расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствованию функциональных возможностей организма;

- формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Планируемые результаты обучения:**

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

• характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;

 • использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

• возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

• возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

• быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

• свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

• вести мяч правой и левой рукой;

 • выполнять броски мяча с близкого расстояния;

• осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

• определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства. Демонстрировать:

• изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;

• взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

• развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;

• возрастную динамику физической подготовленности;

• оценку показателей физического развития.

**Категория обучающихся**: обучающиеся 5-9 класса, возраст 11-14 лет Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год. Режим занятий: 34 недели по 2 часа в неделю (68 часов)

Учебно-тематический план секции баскетбола

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Наименование разделов и тем | Количество часов | Дата проведения |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **История баскетбола** | **4** | **3** |  |  |
| 1.1 | Баскетбол в России, правила игры, состав |  | 1 |  |  |
| 1.2 | Правила игры |  | 1 |  |  |
| 1.3 | Требования к баскетбольной площадке, разметка |  | 1 |  |  |
| 1.4 | Правила игры, ОФП |  |  | 1 |  |
| **2.** | **Баскетбол как игра** | **16** |  | **16** |  |
| 2.1 | Меры безопасности, площадка для игр |  |  | 1 |  |
| 2.2 | Площадка для игры, поле, разметка |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Правила игры ОФП, штрафной бросок |  |  | 1 |  |
| 2.4 | Правила игры, упражнения для рук и плечевого пояса |  |  | 1 |  |
| 2.5 | Правила игры, упражнения для рук и плечевого пояса |  |  | 1 |  |
| 2.6 | Правила игры, ведение мяча |  |  | 1 |  |
| 2.7 | Правила игры, ведение мяча |  |  |  |  |
| 2.8 | Правила игры, ОФП, ведение мяча |  |  | 1 |  |
| 2.9 | Правила игры, ОФП, вбрасывание мяча (аут) |  |  | 1 |  |
| 2.10 | Вбрасывание мяча из аута |  |  | 1 |  |
| 2.11 | ОФП правила игры, ведение мяча в двойке |  |  | 1 |  |
| 2.12 | ОФП, Ведение мяча в тройке |  |  | 1 |  |
| 2.13 | Ведение мяча в тройке |  |  | 1 |  |
| 2.14 | ОФП, броски из-под кольца |  |  | 1 |  |
| 2.15 | ОФП, броски из-под кольца, учебная игра |  |  | 1 |  |
| 2.16 | Трех очковые броски, учебная игра |  |  | 1 |  |
| **3.** | **Техника игры** | **14** |  | **14** |  |
| 3.1 | ОФП, передача двумя руками от груди |  |  | 1 |  |
| 3.2 | Передача от груди от пола |  |  | 1 |  |
| 3.3 | Передача из-за головы |  |  | 1 |  |
| 3.4 | Передача одной рукой |  |  |  |  |
| 3.5 | Передача одной рукой, правое левое плечо |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Передача одной рукой |  |  | 1 |  |
| 3.7 | Передача от правового плеча |  |  | 1 |  |
| 3.8 | Передача через все поле |  |  | 1 |  |
| 3.9 | Бросок и передача мяча |  |  | 1 |  |
| 3.10 | Учебная игра, ведение, передача мяча |  |  | 1 |  |
| 3.11 | Учебная игра, ведение, передача мяча |  |  | 1 |  |
| 3.12 | Учебная игра, ведение и бросок |  |  | 1 |  |
| 3.13 | Ведение, передача, прием, бросок |  |  | 1 |  |
| 3.14 | Быстрый переход от обороны к атаке |  |  | 1 |  |
| **4.** | **Техника игры в нападении** | **19** |  | **19** |  |
| 4.1 | Быстрый переход от обороны к атаке |  |  | 1 |  |
| 4.2 | Быстрый переход от обороны к атаке |  |  | 1 |  |
| 4.3 | Атака и использование фланга |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Атака и использование флангов |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Атака и использование фланга |  |  | 1 |  |
| 4.6 | Учебная игра, игра в атаке третьим номером |  |  | 1 |  |
| 4.7 | Учебная игра, игра в атаке третьим номером |  |  | 1 |  |
| 4.8 | ОФП, атака и использование достоинств. Учебная игра |  |  | 1 |  |
| 4.9 | Игра в атаке «первым номером» |  |  | 1 |  |
| 4.10 | Игра в атаке «первым номером» |  |  | 1 |  |
| 4.11 | Быстрый переход от обороны к атаке |  |  | 1 |  |
| 4.12 | Быстрый переход от обороны к атаке |  |  | 1 |  |
| 4.13 | Быстрый переход от обороны к атаке |  |  | 1 |  |
| 4.14 | Коллективный отбор мяча |  |  | 1 |  |
| 4.15 | Атака с использованием финтов |  |  | 1 |  |
| 4.16 | Атака с использованием финтов |  |  | 1 |  |
| 4.17 | Игра в атаке «вторым номером» |  |  | 1 |  |
| 4.18 | Коллективный отбор мяча в атаке |  |  | 1 |  |
| 4.19 | Коллективный отбор мяча в атаке |  |  | 1 |  |
| **5.** | **Техника игры в защите** | **4** |  | **4** |  |
| 5.1 | Прессинг |  |  | 1 |  |
| 5.2 | Прессинг |  |  | 1 |  |
| 5.3 | Прессинг |  |  | 1 |  |
| 5.4 | Прессинг |  |  | 1 |  |
| **6.** | **Техника игры в нападении** | **4** |  | **4** |  |
| 6.1 | Игра в нападении в двойке |  |  | 1 |  |
| 6.2 | Игра в нападении в тройке |  |  | 1 |  |
| 6.3 | Игра в нападении в 1 нападающего |  |  | 1 |  |
| 6.4 | Игра в нападении в 1 нападающего |  |  | 1 |  |
| **7.**  | **Тактика игры в защите** | **3** |  | **3** |  |
| 7.1 | Игра в защите в 3 защитника |  |  | 1 |  |
| 7.2 | Игра в защите с персональной |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Игра в защите с персональной |  |  | 1 |  |
| **8.** | **Игровые упражнения** | **4** |  | **4** |  |
| 8.1 | Учебные игры 3х3 |  |  | 1 |  |
| 8.2 | Учебные игры 4х4 |  |  | 1 |  |
| 8.3 | Учебные игры 4х4 |  |  | 1 |  |
| 8.4 | Учебные игры 4х4 |  |  | 1 |  |
|  |  | **68** | **3** | **65** |  |

**Формы и методы работы**

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

**Рекомендуемая литература**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:

3. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 1973, N3

4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968. 6

5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.

6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г. 8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.