

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я дитини – майбутній економічний, науковий і культурний потенціал нашої країни, а тому охорона здоров'я дітей, забезпечення їх захисту та розвитку є пріоритетом державної політики України. Сьогодні за рахунок гурткової (секційної) роботи заняття фізичною культурою можна зробити більш привабливим та цікавими. Саме тому останнім часом у сфері оздоровчої фізичної культури великої підтримки потребують нові види рухової активності.

Навчальна програма реалізується у гуртку спортивного напрямку та спрямована на вихованців віком 9-10 років.

Метою програми є формування усвідомленої потреби у рухової активності і фізичному вдосконаленню; сприяння збереженню та зміцненню здоров'я: набуттю знань, умінь та навичок, гармонійному розвитку особливості.

Програма орієнтована на реалізацію комплексу **завдань**:

- формуванню загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєвого необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- засвоєння техніки і тактики баскетболу;
- забезпечення потрібного рівня розвитку кондиційних якостей, координаційних здібностей та можливостей функціональних систем організму;
- комплекс удосконалення і проявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовленості.

Навчальна програма передбачає 1 рік навчання: 36 год., 1 заняття на тиждень.

Програма передбачає комплексні методи навчання, тренування і виховання, включає компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння учнями знань. Формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання почуття відповідальності учнів за свій фізичний стан, їх моральних і вольових якостей та мотивації до самовдосконалення.

Заняття повинні бути направлені на всебічну фізичну підготовку учнів та на вивчення основ техніки та тактики гри.

Програма складена на основі програми факультативу (гуртка, секції) «Баскетбол» затвердженої Комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (протокол №2 від 29.06.2010) та апробується гуртку «Баскетбол» Решетилівської філії I ступеня.

Зміни до початкової програми

1 рік навчання (36 год.)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділи	Кількість годин		
		теоретичні	практичні	всього
1.	Теоретичні відомості	2	-	2
2.	Загальна фізична підготовка	1	19	20
3.	Техніко-тактична підготовка	1	11	12
4.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Всього	4	32	36

1 рік навчання Навчальний матеріал	
Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Теоретична підготовка Охорона безпеки життєдіяльності учнів. Історія розвитку баскетболу. Вимоги до спортивного одягу та взуття. Режим дня, харчування. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Ознайомлення з правилами змагань з баскетболу.</p>	<p>Учень пояснює: поняття про техніку гри; основні правила гри; основні положення проведення змагань з баскетболу. Характеризує історію розвитку баскетболу.</p>

<p align="center">Фізична підготовка</p> <p align="center">Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні й гімнастичні вправи; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактики плоскостопості.</p>	<p>Виконує: загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості.</p>
<p align="center">Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Прискорення до 15 метрів; «човниковий» біг; серійні стрибки, зістрибування з висоти; вправи з обтяженням; рухливі ігри.</p>	<p>Прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних положень, «човниковий» біг 5x5 м; серійні стрибки; вправи з обтяженням.</p>
<p align="center">Технічна підготовка</p> <p align="center">Техніка нападу</p> <p>Пересування: чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; рухливі ігри;</p>	<p>Пересування: чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; стійку захисника з виставленою вперед ногою, пересування приставними кроками у захисній стійці; прискорення; зупинки, повороти; стрибки; поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами в захисті; стійку з піднятою в гору рукою; подвійним кроком;</p>
<p>техніка передачі та ловіння м'яча: Передача м'яча двома руками від грудей; передача м'яча однією рукою від плеча;</p>	<p>передачі та ловіння м'яча: передачу м'яча двома руками від грудей; передачу м'яча однією рукою від плеча; ловіння та передачу м'яча, що високо летить;</p>
<p>фінти;</p>	<p>фінти: фінти на передачу м'яча, фінти на кидання м'яча, фінти на ведення;</p>
<p>техніка кидків м'яча: кидки однією рукою зверху; двома руками від грудей; штрафний кидок; рухливі ігри;</p>	<p>кидки м'яча: кидки однією рукою зверху в русі (з двох кроків); кидки однією рукою з місця (з відскоком від щита в кошик); двома руками від грудей на місці та в русі; штрафний кидок (за спрощених умов);</p>
<p>техніка ведення м'яча: ведення м'яча в парах, трійках; рухливі ігри.</p>	<p>ведення м'яча: ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках, ведення з опором</p>

	захисника.
<p>Техніка захисту</p> <p>Пересування: стійка захисника; пересування у захисній стійці; прискорення; зупинки; повороти; стрибки; естафети; рухливі ігри; техніка заволодіння м'ячем: перехоплення, відбивання м'яча; вибивання м'яча під час ведення; накривання м'яча; рухливі ігри.</p>	<p>Заволодіння м'ячем перехоплення м'яча під час передачі; відбивання м'яча; вибивання м'яча під час ведення; накривання м'яча під час кидання; підбирання м'яча, що відскочив від щита.</p>
<p>Тактична підготовка</p> <p>Тактика нападу</p> <p>Індивідуальні дії без м'яча: чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; вибір місця для одержання передачі м'яча;</p> <p>Індивідуальні дії з м'ячем: вибір способу ловіння м'яча; вибір способу та моменту передачі м'яча між гравцями попередньої та задньої лінії; групові дії: взаємодія двох гравців способом «Передай м'яч і виходить» ; командні дії розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.</p>	<p>Застосовує: фінти на кидок м'яча; фінти на ведення м'яча; дії для підбирання м'яча, що відскочив від щита; чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами.</p>
<p>Тактика захисту</p> <p>Індивідуальні дії без м'яча: протидія нападаючому з м'ячем у трьохсекундній зоні; на далеких підступах до кільця; індивідуальні дії з м'ячем: перехоплення м'яча; підбір, виривання і вибивання м'яча; вибір місця в захисті між нападаючим і щитом; рухливі ігри; групові дії – протидія двом, трьом нападаючим; розподіл обов'язків між гравцями у захисті; командні дії – організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита.</p>	<p>Здійснює: протидію нападаючому з м'ячем у трьохсекундній зоні; на далеких підступах до кільця; вибір місця для одержання передачі м'яча; вибір способу ловіння м'яча в залежності від ігрової ситуації; вибір способу та моменту передачі м'яча між гравцями передньої та задньої лінії, взаємодія за способом «Передай м'яч і виходь»; вибір місця в захисті між нападаючим і щитом; перехоплення м'яча при передачі; підбір, виривання і вибивання м'яча при його веденні; протидії двом, трьом нападаючим;</p> <p>Дотримується правил: гігієна тіла, одягу, спортивної форми; правил</p>

	<p>рухливих ігор «Боротьба за м'яч», «Полювання», «М'яч капітанові», «Крізь фронт», «Не давай м'яч ведучому», «Виклик номерів», «Стрибунці-горобці», «Вудка стрибкова», «М'яч у стіну», «Швидка передача», «Хто більше влучить?», «Кидки зі зміною місць», «Гонка м'ячів по колу», «Передай м'яч після ведення», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «Квач маршем»; навчальних ігор у баскетбол; безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом.</p>
--	--