

Управление общего образования администрации Ртищевского
муниципального района Саратовской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
Г. РТИЩЕВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ "СОШ № 7 г. Ртищево Саратовской области")

РАССМОТРЕНА
на заседании МО классных
руководителей
от «28» августа 2018 г.
протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по ВР
от « 28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МОУ «СОШ № 7 г.
Ртищево Саратовской области»
от «29 » августа 2018 г.
№ 273

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Секция баскетбол»

Возраст обучающихся 13 – 17 лет

Срок реализации:

8 – 9 классы - 11 часов

10 класс – 11 часов

11 классы – 12 часов

Автор-составитель:
Торопова Надежда Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2018 г.
протокол № 1

г. Ртищево, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция баскетбол» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242. При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Вдохновение» соблюдены требования СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 45 минут. Программа краткосрочная. Реализуется в 8-х – 11-х: по 11 занятий 8 – 9 классах и 10 классах, по 12 занятий в 11-х классах.

Актуальность программы

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни

Педагогическая целесообразность программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы.

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств;

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Форма и режим занятий

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности,

личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Способы определения результативности

Критериями оценки деятельности групп являются: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий, рост индивидуальных показателей развития физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание тем	Формы деятельности	Виды деятельности	К-во час.
1.	Работа с мячом	Тренировочная, соревновательная, игровая.	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	3
2	Физическая подготовка.	Тренировочная, соревновательная.	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	3
3.	Тактика игры в обороне	Тренировочная, соревновательная, игровая.	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	3
4.	Тактика игры в атаке.	Тренировочная, соревновательная, игровая.	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	3
Итого				11ч (в 8-9-х, 10 классах) 12ч (11 кл.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.

Тема 1. Работа с мячом

Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передача мяча.

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча.

Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Броски мяча в кольцо. Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Тема 2. Физическая подготовка

Игры и перемещения игроков. «Спиной к финишу», «бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков».

Игры с передачами мяча. Игровое задание «художник», «мяч над головой»,

«обстрел чужого поля», «не урони мяч», «передачи в движении», «свеча», «поймай и передай», «вызов номеров».

Эстафеты и игры с передачей баскетбольного мяча.

Эстафета «передал – садись», «забрось мяч в кольцо». Игра «живая корзина», «играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков», «мяч капитану»

Тема 3. Тактика игры в обороне

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты рывки).

Отбор мяча. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

Тема 4. Тактика игры в атаке

Индивидуальные действия в нападении и защите – это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча. К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека). К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Классы	Количество часов	Тема занятия	Место проведения /оборудование			
	план	факт							
1.	05.09		11	1	Техника приема, передачи и ведения мяча.	С/зал, набивание и баскетбольные мячи			
	05.12		10						
	06.03		8-9						
2.	12.09		11	1	Отработка бросков по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции.		С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки		
	12.12		10						
	13.03		8-9						
3.	19.09		11	1	Техника броска по кольцу с двух шагов с места и с ведения. Отработка персональных бросков			С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки	
	19.12		10						
	20.03		8-9						
4.	26.09		11	1	Упражнение для развития скоростной выносливости				С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки
	26.12		10						
	03.04		8-9						
5.	03.10		11	1	Упражнения для развития координационных навыков	С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки			
	16.01		10						
	10.04		8-9						
6.	10.10		11	1	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости		С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки		
	23.01		10						
	17.04		8-9						
7.	17.10		11	1	Зона защиты и ее элементы. Персональная оборона			С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки	
	30.01		10						
	24.04		8-9						
8.	24.10		11	1	Активный прессинг и его предназначение. Зона с выдвинутым центром				С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки
	06.02		10						
	08.05		8-9						
9.	07.11		11	1	Закрепление знаний зонной защиты, отработка активного прессинга и персональной обороны в тренировочной игре	С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки			
	13.02		10						
	15.05		8-9						
10.	14.11		11	1	Отработка заслона и быстрых отрывов. Комбинация «двойка»		С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки		
	20.02		10						
	22.05		8-9						
11.	21.11		11	1	Атака «два в один» и «три в два»			С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки	
	27.02		10						
	29.05		8-9						
12.	28.11		11	1	Совершенствование заслона и быстрых отрывов в тренировочной игре				С/зал, секундомер, набивные мячи, гантели, скакалки
			10						
			8-9						

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 480

