

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мишелевская средняя общеобразовательная школа № 19»

СОГЛАСОВАНО.
На заседании методического совета

Председатель
методического
совета школы Мб. Белова М.Р.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы



Вишнякова Г.Д.
Приказ № 103 от 10.06.19г.

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Баскетбол», девушки

Срок реализации – 1 год
(Возраст обучающихся – 13-15 лет)

Разработана
педагогом дополнительного
образования;
Малыгиным Виталием
Анатольевичем.

2019 год

Оглавление

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты**
- 3. Содержание деятельности**
- 4. Тематическое планирование**
- 5. Приложение:**
 - календарно-тематическое планирование**
 - оценочные материалы**

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивное, спортивно-оздоровительное;

Цель программы: Главная цель внеклассных занятий баскетболом в школе – обеспечить полноценное физическое развитие и укрепить здоровье обучающихся, а также подготовить сборную команду школы к районным соревнованиям.

Задачи программы

- обеспечить занятость детей во внешкольное время;
- воспитать волевые качества и характера;
- формировать устойчивость привычки к систематическим спортивным занятиям;
- приобрести высокий уровень развития таких жизненно необходимых двигательных навыков, как бег, прыжки, метание;
- развить физические качества и повышение работоспособности обучающихся;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Формы организации деятельности:

- групповые тренировки;
- индивидуальные тренировки.

Виды занятий:

- соревновательная;
- учебная (объяснение техники и тактики с просмотром видео и фотоматериалов);
- учебно-тренировочная (выполнение тренировочных упражнений);
- тренировочная (решаются задачи тренировки);
- учебно-игровая (моделирование соревновательной деятельности);
- контрольные нормативы, тестирования.

Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа:

Тренировочные занятия ведутся для девочек в возрасте 13-15 лет, развивающие в этом возрасте такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке, проявляется лучшие морально-волевые качества, воспитывается ответственность, дисциплинированность, чувство взаимовыручки, целеустремлённость.

Объем программы:

Планирование представлено для 1 года обучения 51 час в год.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю по 1,5 часа.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;

Познавательные УУД

- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Коммуникативные УУД

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

занимающиеся научатся:

- выполнять бросок мяча в течении одной минуты со штрафной линии с места;
- выполнять бросок мяча в движении в течении одной минуты с трёх очковой линии;
- выполнять бросок с трёх очковой линии с места в течении одной минуты;
- выполнять физические упражнения из баскетбола и спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м., челночного бега 4*9м. из положения высокого старта;
- пробегать в равномерном темпе от 9 мин до 15 мин. (девочки);
- выполнять прыжок в высоту после быстрого разбега и с места;
- метать набивной мяч сидя и с места (10—12 м) двумя руками из-за головы;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по баскетболу, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Занимающиеся получают возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Оценка результатов освоения программы состоит в виде контрольных нормативов.

3. Содержание деятельности.

№	Содержание тем занятий	часы
1	Теоретические занятия Вводные, организационные занятия. (инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола) Виды баскетбола (баскетбол, мини-баскетбол, стритбол) и их особенности, основные правила, гигиена тренировочных занятий, режим дня спортсменов, морально волевая психологическая подготовка, успехи Российских спортсменов и т.д.	2
2	Общефизическая подготовка. (специальная, общая) Развитие выносливости, скоростных качеств, прыгучести, силы, ловкости, меткости.	12
3	<p>Техника игры в нападении и защите.</p> <p>Передвижение по площадке (бег, остановки, повороты в движении).</p> <p><u>Техника нападения.</u> Ловля мяча двумя руками (на уровне груди, над головой, ниже пояса, с полупрыжка), передачи мяча (от груди, сверху, снизу, от плеча, с прыжком, крюком, с боку, с разворотом в движении одной рукой и двумя). Ведение мяча (на месте, по прямой, с изменением направления, со сменой рук, с изменением высоты отскока). Броски мяча (бросок мяча на уровне головы, на уровне груди, над головой, в прыжке с места, после ведения одной или двумя руками). Отвлекающие движения (без мяча и с мячом с изменением скорости, на правления, ложным прыжком, финт на ведение и бросок).</p> <p><u>Техника защиты.</u> Защитные стойки (стойка с выставленной вперед ногой, на одной линии, стойка опекающего игрока сбоку спереди). Перемещение игрока (приставным шагом, спиной в перед). Выбивание мяча (у стоящего игрока, при ведении, вырывание мяча из рук противника, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом, отскочившим от своего щита и щита противника.</p>	14
4	<p>Тактика игры в нападении и защите.</p> <p><u>Тактика нападений</u> (быстрый прорыв; эшелонированный и прорыв одним игроком, позиционное нападение) включает индивидуальные и групповые действия. Заслон игроку без мяча и с мячом (активный заслон, заслон в движении, заслон при броске, имитация заслона. Взаимодействие в тройках(прямо против щита, сбоку, с центровым игроком). Вбрасывание из-за боковой линии. Малая восьмерка. Комбинации из статических положений и т.д.</p> <p><u>Тактика защиты</u> включает индивидуальные и групповые действия.</p> <p>1.Индивидуальные действия. Большую роль играет защитная стойка. Подстраховка против сильных игроков. Переключение от одного опекаемого к другому. Освобождение от заслона. 2. Командные действия. а)Личная защита (опека в штрафной зоне, в тыловой зоне, по всей площадке). б) Зонная защита. в) Смешанная защита.</p>	14
5	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	3

	Бег 30, 60м. с места и с ходу. Бег 1000м. Челночный бег 4*10м. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. «Подтягивание» на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, броски мяча, ведение мяча и т.д.	
6.	Товарищеские и учебные игры.	6
	Общее количество часов	51

4. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов			Вид деятельности
		Теория	Практ.	Всего	
1	Вводные, организационные занятия.(инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола)	1		1	Теоретический.
	Виды баскетбола (баскетбол, мини-баскетбол, стритбол) и их особенности, основные правила, гигиена тренировочных занятий, режим дня спортсменов, морально волевая психологическая подготовка, успехи Российских спортсменов и т.д.				
2	Физическая подготовка				
	Общая	1	7	8	Тренировочный
	Специальная		5	5	Тренировочный
3	Обучение и совершенствование техники; ведение, передачи, броски мяча.	1	16	17	Учебно-тренировочный
4	Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	10	11	Учебно-тренировочный
5	Товарищеские и учебные игры	1	5	6	Модельный, соревновательный
6	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	2	3	Академический.
13.	ВСЕГО ЧАСОВ	6	45	51	

Оценочные материалы

п/№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
1	Бросок со штрафной линии в кольцо с места 1 мин. (с подачей мяча).	6	4	2	5	3	2
2	Трёх очковый бросок 1 мин. (с подачей мяча).	4	3	1	3	2	1
3	Бросок мяча в движении от трёх очковой линии 1мин.	10	8	6	8	6	4
4	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
5	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
6	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
7	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Метание набивного мяча 1кг, сидя.	12	10	8	10	8	6
9	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
10	Прыжки в высоту	125	120	105	115	105	95
11	Подтягивание на высокой перекладине и низкой.	10	8	5	15	10	6
12	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
13	Пресс 1 мин.	48	43	38	38	33	25
14	Прыжки на скакалке, 30 сек, раз	56	54	52	62	60	58