

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

СОГЛАСОВАНО.

На заседании методического совета

Председатель
методического
совета школы

 Белова М.Р.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы

 Вишнякова Г.Д.

Приказ № 103 от 10.06.19г.



Рабочая программа
объединения дополнительного
образования
«Баскетбол» (юноши)

Срок реализации – 3 года
(Возраст обучающихся – 13-17 лет)

Разработана
педагогом дополнительного
образования
Котовым Валерием
Ивановичем

2019 год

Оглавление

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

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивное и 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

- обеспечение занятости детей во внешкольное время;
- воспитание волевых качеств и характера;
- формирование устойчивости привычки к систематическим спортивным занятиям;
- приобретение высокого уровня развития таких жизненно необходимых двигательных навыков, как бег, прыжки, метание;
- развитие физических качеств и повышение работоспособности обучающихся;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Формы организации деятельности:

1. Групповые.
2. Индивидуальные тренировки.

Виды занятий:

1. Учебно-тренировочная (выполнение тренировочных упражнений).
2. Тренировочная (решаются задачи тренировки).
3. Модельная (моделирование соревнований).

Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа: 13- 17 лет

Объем программы: 102 часа, 3 года

Режим занятий: 3 час в неделю, 45 минут

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами). предупреждать конфликтные ситуации и

находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные:

Выпускник научится:

- 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;
 - выполнять физические упражнения из базовых видов спорта (баскетбол) и использовать их в физкультурной деятельности;
 - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
 - пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
 - пробегать в равномерном темпе от 10 мин до 20 мин (мальчики) .
 - выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Оценка результатов реализации программы будет проведена в форме сдачи нормативов:

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трём попыткам.

2. Бег 30 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 200 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
6. Челночный бег 3x10 м (оцениваются координационные способности). Испытуемый выполняет одну попытку.
7. Бросок мяча после остановки в кольцо. 10 бросков нужно попасть 8 раз зачет.

3. Содержание программы

№	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	Общefизическая подготовка. (специальная, общая) Развитие выносливости, скоростных качеств, прыгучести, силы, ловкости, меткости.	25
3	Техника игры в нападении и защите. Передвижение по площадке (бег, остановки, повороты в движении). <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). <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.	35
4	Тактика игры в нападении и защите. <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 центральным игроком). Вбрасывание из-за боковой линии. Малая восьмерка. Комбинации из статических положений и т.д. <u>Тактика защиты</u> включает индивидуальные и групповые действия.	25

	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.	
5	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. 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.	7
6.	Товарищеские и учебные игры.	8
	Общее количество часов	102

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		Теория	Практ.	Всего
1	Вводные, организационные занятия. (инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола)	1		1
	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	1		
	Общая		15	
	Специальная		11	12
3	Обучение и совершенствование техники	1	34	35
4	Обучение и совершенствование тактики	1	24	25
5	Товарищеские и учебные игры	1	8	9
6	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	4	5
13.	ВСЕГО ЧАСОВ	6	96	102

Учебно-тематический план

2 год обучения

	Содержание занятий	Кол-во часов
--	--------------------	--------------

№ п/п		Теория	Практ.	Всего
1	Вводные, организационные занятия. (инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола)	1		1
	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	1		
	Общая		10	10
	Специальная		10	11
3	Обучение и совершенствование техники	1	36	37
4	Обучение и совершенствование тактики	1	25	26
5	Товарищеские и учебные игры	1	10	11
6	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	5	6
13.	ВСЕГО ЧАСОВ	6	96	102

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		Теория	Практ.	Всего
1	Вводные, организационные занятия. (инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола)	1		1
	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	1		
	Общая		8	8
	Специальная		9	10

3	Обучение и совершенствование техники	1	38	39
4	Обучение и совершенствование тактики	1	26	27
5	Товарищеские и учебные игры	1	11	12
6	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	4	5
13.	ВСЕГО ЧАСОВ	6	96	102