

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о

баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
2. Развивать координационные способности и силу воли.

Обучающие:

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
2. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
4. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

1.3 Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	10	10		Опрос
2	Техническая подготовка:				Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, соревнования
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	16		16	
	Овладение техникой ведения мяча.	15		15	
	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	15		15	
	Овладение техникой бросков мяча	20	5	15	
3	Тактическая подготовка:				Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, соревнования

	нападение	30	5	25	
	защита	30	5	25	
4	Общефизическая подготовка	30		30	Контрольные тесты
5	Специальная физическая подготовка	30		30	Контрольные тесты
6	Соревнование	20	5	15	Участие в соревнованиях
	Итого:	216	30	186	

Теоретические знания.

История развития баскетбола в России. Известные баскетболисты России. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.
Устранение ошибок.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

обучающийся будет соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; знать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

у обучающегося будет возможность владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

обучающийся будет знать о физической культуре, как средстве организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

обучающийся приобретёт знания о бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих; умения выполнять двигательные действия и физических упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Предметные результаты

обучающийся будет знать о организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

обучающийся будет уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

обучающийся будет владеть техническими действиями из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебный план 2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	10	10		Опрос
2	Техническая подготовка:				Зачет, тестирова ние, учебная игра, промежут очный тест, товарищес кие игры, соревнова ния
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	16		16	
	Овладение техникой ведения мяча.	15		15	
	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	15		15	
	Овладение техникой бросков мяча	20	5	15	

3	Тактическая подготовка:				Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, соревнования
	нападение	30	5	25	
	защита	30	5	25	
4	Общефизическая подготовка	30		30	Контрольные тесты
5	Специальная физическая подготовка	30		30	Контрольные тесты
6	Соревнование	20	5	15	Участие в соревнованиях
		216	30	186	

Теоретические знания.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Техническая подготовка .

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и

левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка .

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

обучающийся будет уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; управлять своими

эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

получат возможность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Метапредметные результаты:

обучающийся будет знать факторы потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; способы организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

обучающийся приобретёт умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; значения о физической культуре в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств.

Предметные результаты:

обучающийся будет знать о использовании подвижных игр с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; о формировании комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

обучающийся будет уметь в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; проводить судейство по волейболу; демонстрировать жесты волейбольного судьи;

обучающийся будет владеть средствами физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи – 10 шт;
3. Баскетбольный щит – 6 шт;
4. Набивные мячи – 10 шт;
5. Скакалки – 10 шт;
6. Стойки – 10 шт;
7. Гимнастические скамейки- 5 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);

Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревнованиях	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже 5,0
			12	6,0	5,8—	4,9	6,3	6,2—	5,0
			13	5,9	5,4	4,8	6,2	5,5	4,9
			14	5,8	5,6—	4,7	6,1	6,0—	4,9
			15	5,5	5,2	4,5	6,0	5,4	
				5,5—			5,9—		
				5,1			5,4		
				5,3—			5,8—		
				4,9			5,3		

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м сек	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0— 8,6 9,0— 8,6 8,7— 8,3 8,4— 8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6— 9,1 9,5— 9,0 9,4— 9,0 9,3— 8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170— 190 180— 195 190— 205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155— 175 160— 180 160— 180 165— 185	185 и выше 190 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100 — 1200 1150 — 1250 1200 — 1300 1250 — 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900— 1050 950— 1100 1000 — 1150 1050 — 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20

6	Силовые	Подтягивание	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		высокой	13	1	5—6	8			
		перекладина	14	2	6—7	9			
		в висе	15	3	7—8	10			
		из виса, кол-во раз (мальчики)							
		на низкой перекладинах	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
		в висе лежа, кол-во раз (девочки)	12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5.	13-15	17
			15				5	12-13	16

2.3 Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно - воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола
2	Общая и специальная физическая	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный

	подготовка		парах, круговая тренировка	инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели
3	Основы баскетбола	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, баскетбольные кольца, мячи на каждого обучающегося, стойки для обводки

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		72	72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	32	32
	2 полугодие	40	40
Возраст детей, лет		13-14	14-15
Продолжительность занятия, час		3	3
Режим занятия			
Годовая учебная нагрузка, час		216	216

3. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
«День открытых дверей» (показательные выступления)	1	сентябрь
Создание родительского комитета.	1	сентябрь

«Профилактика экстремизма» (беседа)	1	октябрь
«День матери» (Выпуск плаката)	1	ноябрь
Викторина-беседа: «Что я знаю о своих правах?»	1	декабрь
«Имею право знать!» (беседа)	1	январь
Безопасность на дороге (лекция)	1	февраль
Родительское собрание по группам отделения баскетбола	2	март
Дни рождения детей (оформление поздравления)	в течении года	Весь год
«Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» (круглый стол)	2	апрель
Легкоатлетическая эстафета ко Дню Победы (участие)	1	май

3. Список используемой литературы.

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011. 111с.
2. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 520 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2007. 336с.

5. Савин С.А. Тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 2002. 86 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 180 с.
5. [http:// a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)