АННОТАЦИЯ

к рабочей программе

«Баскетбол»

Рабочая программа объединения «Баскетбол» физкультурно – спортивной **направленности.**

Форма обучения - групповая.

Программа рассчитана на детей **3 года обучения** с разной степенью подготовленности в возрасте 10-13 лет без специальной подготовки.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год и участия в соревнованиях разного уровня, конкурсах фестивалях физкультурно-спортивной направленности.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий: тренировочные занятия, участие в соревнованиях, занятия общей физической подготовкой, игровые занятия, спортивные мероприятия по различным видам спорта, беседы, теоретические занятия.

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»
Протокол № 1
от « 20 » сентября 2016 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО
«ДЮЦ Ачинского района»
_____ Л.В.Нечипоренко
Приказ № 23
от « 20 » сентября 2016 г.

Рабочая программа

на 2016 -2017 учебный год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Баскетбол»

Разработчик программы:
Дайлидова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

Составитель и реализует программу:
Дайлидова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

Ачинский район
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа объединения «Баскетбол» физкультурно – спортивной **направленности.**

Форма обучения - групповая.

Программа рассчитана на детей **3 года обучения.**

Особенности обучения в текущем учебном году.

Программа рассчитана на детей с разной степенью подготовленности в возрасте 10-13 лет без специальной подготовки.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год и участия в соревнованиях разного уровня, конкурсах фестивалях физкультурно-спортивной направленности.

Цель:

- досуг, оздоровление;
- пропаганда здорового образа жизни,
- развитие физических и психических возможностей обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- общая физическая подготовка;
- обучение и совершенствование тактики и техники игры;
- развитие координационных и кондиционных способностей учащихся;
- развитие организаторских способностей;
- участие в общешкольных, районных, спортивных мероприятиях;
- знания терминологии игры баскетбол, правил судейства.
- помощь в судействе игр;
- воспитание толерантности, коммуникативных и информационных способностей.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий: тренировочные занятия, участие в соревнованиях, занятия общей физической подготовкой, игровые занятия, спортивные мероприятия по различным видам спорта, беседы, теоретические занятия.

Ожидаемые результаты:

- игра станет популярной;
- освоить элементы техники и тактики;
- хорошая посещаемость секции;
- активное участие в мероприятиях физкультурно – спортивной направленности
- овладение организаторскими способностями;
- знания правил, умение их применить в игре;

- активное участие в пропаганде ЗОЖ;
- сотрудничество и взаимодействие с различными физкультурно – спортивными структурами.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Форма подведения итогов промежуточной и итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов по следующим видам упражнений: бег на 20 м, высота подскока (см), ведение мяча на 20 м (сек.) штрафные броски (из 10 раз), броски в движении после ведения (из 5 раз), броски с точек (из 20 раз).

Инструментом оценивания результатов является программа измерения результатов. Она включает семь критериев: бег на 20 м, высота подскока (см), ведение мяча на 20 м (сек.) штрафные броски (из 10 раз), броски в движении после ведения (из 5 раз), броски с точек (из 20 раз). И каждый из них предусматривает 3 уровня освоения: высокий, средний и низкий.

Особенности организации образовательного процесса

	3- ой год обучения
Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	136
Количество учебных часов согласно расписанию	130

Учебно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Теория 4 часа				
1.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	2	
2.	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	2	2	
2. Практика 120 +12 часов				
3.	Общая физическая подготовка(ОФП).	30	В процессе выполнения заданий.	30
4.	Специальная физическая подготовка(СФП)	30		30
5.	Техническая и тактическая подготовка	60		60
6.	Соревнования, выполнение контрольных нормативов, судейская практика.	12		12
	Итого	**136 часов**		

Запланированные 30 часов общей физической подготовки (ОФП) распределяются следующим образом: 24 часа проводятся по плану, 6 часов во время зимних выходных лыжный поход 05.01.2017 г.

Календарно-тематический план
3 год обучения

№ п. п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
1.	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований. Подвижные игры.	2		Беседа	04.10	
2.	ОФП. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.		2	ОФП	06.10	
3.	ОФП. Акробатические упражнения. Эстафеты.		2	ОФП	11.10	
4.	Теория. Оборудование и инвентарь. Подвижные игры.	2		Беседа	13.10	
5.	ОФП. Подвижные игры. Лапта.		2	ОФП	18.10	
6.	ОФП. Подвижные игры. Лапта		2	ОФП	20.10	
7.	Техническая и тактическая подготовка. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу.		2	Техническая и тактическая подготовка.	25.10	
8.	ОФП. Подвижные игры. Перестрелка.		2	ОФП	27.10	
9.	ОФП. Подвижные игры. «Снайперы».		2	ОФП	01.11	
10.	Техническая и тактическая подготовка. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу через защитника.		2	Техническая и тактическая подготовка	03.11	
11.	ОФП. Подвижные игры. «Снайперы»		2	ОФП	08.11	
12.	ОФП. Подвижные игры. «Салки баскетбольные»		2	ОФП	10.11	
13.	ОФП. Подвижные игры. «Салки баскетбольные»		2	ОФП	15.11	
14.	Техническая и тактическая подготовка. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение.		2	Техническая и тактическая подготовка.	17.11	
15.	ОФП. Легкоатлетические		2	ОФП	22.11	

№ п. п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	упражнения. Подвижные игры.					
16.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок одной от головы. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка.	24.11	
17.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Вышибалы»		2	Специальная физическая подготовка	29.11	
18.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой в движении.		2	Техническая и тактическая подготовка	01.12	
19.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой в движении. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	06.12	
20.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Перестрелка».		2	Специальная физическая подготовка	08.12	
21.	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча. Остановки, повороты. Перехваты. Вырывание, выбивание. Зонная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	13.12	
22.	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча. Остановки, повороты. Перехваты. Вырывание, выбивание. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	15.12	
23.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой с места. Прыжки. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	20.12	
24.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом Бросок одной рукой с места. Рывки.		2	Техническая и тактическая подготовка	22.12	
25.	Выполнение контрольных нормативов (Промежуточная		2	Выполнение контрольных	27.12	

№ п. п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	аттестация).			нормативов		
26.	Техническая и тактическая подготовка. Обманные движения или финты. Броски через защитника. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка.	29.12	
27.	Техническая и тактическая подготовка. Техника специальных финтов (вблизи корзины). Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	10.01	
28.	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Лыжная прогулка.		2	Специальная физическая подготовка	12.01	
29.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок в движении на два шага. Смешанная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка.	17.01	
30.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Подвижные игры.		2	Специальная физическая подготовка.	19.01	
31.	Техническая и тактическая подготовка. Обман. Внутренний заслон. Бросок в движении. Нападение быстрым прорывом.		2	Техническая и тактическая подготовка.	24.01	
32.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных и сило-вых качеств. Эстафеты.		2	Специальная физическая подготовка.	26.01	
33.	ОФП. Лыжная подготовка.		2	ОФП	31.01	
34.	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Подвижные игры.		2	Специальная физическая подготовка.	02.02	
35.	Техническая и тактическая подготовка. Поворот кругом с выходом после остановки. Заслон. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	07.02	
36.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Эстафеты.		2	Специальная физическая подготовка.	09.02	
37.	Техническая и тактическая		2	Специальная	14.02	

№ п. п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	подготовка. Параллельная стойка. Перехват мяча. Обводка. Быстрый прорыв. Личная защита.			физическая подготовка		
38.	Командные соревнования		2	Соревнования.	16.02	
39.	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития скоростных и сило-вых качеств. Круговая тренировка.		2	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка	21.02	
40.	Техническая и тактическая подготовка. Изменение направления движения. Борьба за мяч у щита. Добивание мяча. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	28.02	
41.	Техническая и тактическая подготовка Нападение против личной защиты. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	02.03	
42.	Техническая и тактическая подготовка. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	07.03	
43.	Техническая и тактическая подготовка. Передача крюком. Бросок в движении. Нападение против зонной защиты.		2	Техническая и тактическая подготовка	09.03	
44.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок в прыжке. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	14.03	
45.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок в прыжке Зонная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	16.03	
46.	Техническая и тактическая подготовка. Обманные движения или финты. Ведение, передачи, броски. Позиционное нападение.		2	Техническая и тактическая подготовка	21.03	
47.	Тренировочная игра. Командные соревнования		2	Игры и соревнования.	23.03	
48.	Техническая и тактическая подготовка. Обманные		2	Техническая и тактическая подготовка	28.03	

№ п. п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	движения или финты. Ведение, передачи, броски.					
49.	Техническая и тактическая подготовка. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч. Добивание мяча.		2	Техническая и тактическая подготовка	30.03	
50.	Тренировочная игра. Соревнования по броску мяча.		2	Игры и соревнования.	04.04	
51.	Техническая и тактическая подготовка. Откидка. Ведение, передачи, броски.		2	Техническая и тактическая подготовка	06.04	
52.	Техническая и тактическая подготовка. Высокое (скоростное) ведение. Ведение, передачи, броски. Перехват.		2	Техническая и тактическая подготовка	11.04	
53.	Техническая и тактическая подготовка Высокое (скоростное) ведение. Ведение, передачи, броски. Перехват.		2	Техническая и тактическая подготовка	13.04	
54.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Вышибалы»		2	Специальная физическая подготовка	18.04	
55.	Техническая и тактическая подготовка. Нападение против зонной защиты. Игра		2	Техническая и тактическая подготовка	20.04	
56.	Соревнования. Судейство игр.		2	Соревнования. Судейство игр.	25.04	
57.	Техническая и тактическая подготовка. Перевод мяча перед собой с шагом в сторону. «Заслон». Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	27.04	
58.	Техническая и тактическая подготовка. Командная защита. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	02.05	
59.	Соревнования. Судейство игр.		2	Соревнования. Судейство игр.	04.05	
60.	Специальная физическая		2	Специальная	11.05	

№ п. п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Перестрелка».			физическая подготовка		
61.	Техническая и тактическая подготовка. Плотная личная защита. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	16.05	
62.	ОФП. Игра лапта.		2	ОФП.	18.05	
63.	Соревнования. Судейство игр.		2	Соревнования. Судейство игр.	23.05	
64.	Сдача контрольных нормативов. Итоговая аттестация обучающихся.		2	Сдача контрольных нормативов.	25.05	
65.	ОФП. Игры на местности.		2	ОФП.	30.05	

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.
-

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Помогать проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, посёлку, району, стране.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	- рассматривать физическую культуру как явление культуры; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

	привычек; - определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные. коммуникативные, регулятивные	- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич.
3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М, 2001.
4. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. Интернет ресурсы.
7. Диск фестиваля педагогических идей «Открытый урок» 2008-2009 г
8. Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение. 1989
9. О. А. Иванова. Физкультура для здоровья. М.: «Советский спорт». 1990
10. С. Спеонкус. Мы играем в баскетбол. М.: Просвещение. 1984
11. Б. И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры. Астрель. 2001
12. М. В. Антронова. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение. 1971 Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение. 1989
13. Международная федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола. 1998-2002
14. Официальные правила баскетбола ФИБА 1998-2002, принятые Российской федерацией баскетбола в августе 1998 г.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Перекладина гимнастическая	2
2.	Брусья гимнастические параллельные	1
3.	Канат для лазания с механизмом крепления	2
4.	Скамейка гимнастическая жёсткая	1
5.	Скамейка гимнастическая мягкая	4
6.	Контейнер с набором тяжёлоатлетических гантелей	1
7.	Стойка для штанги	1
8.	Штанги тренировочные	1
9.	Гантели наборные	8
10.	Маты гимнастические	4
11.	Мяч набивной(1кг,2кг,3кг)	1-2,2-3,3-2
12.	Мяч малый теннисный	6
13.	Скакалка гимнастическая	30
14.	Мяч малый мягкий	21
15.	Палка гимнастическая	10
16.	Обруч гимнастический	2
17.	Рулетка измерительная (10,15.м)	1
18.	Номера нагрудные	5
19.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	6
20.	Мячи баскетбольные	10
21.	Жилетки игровые с номерами	10
22.	Табло перекидное	1
23.	Номера нагрудные	5
24.	Компрессор для накачивания мячей	1
25.	Аптечка медицинская	1
26.	Игровое поле	1
27.	Лыжная трасса	1
28.	Бита для лапты	2
29.	Комплект лыжного инвентаря	36
30.	Тренажёр силовой	1
31.	Тренажёр велосипед	1
32.	Тренажёр дорожка	1
33.	Тренажёр степ	1
34.	Батут	1
35.	Степ-платформы	8
36.	Тренажёр для пресса	1