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

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»
Протокол № 1
от «29»сентября 2017 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
_____ Л.В.Нечипоренко
Приказ №17
от «29» сентября 2017 г.

Рабочая программа

на 2017 -2018 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
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Форма обучения - групповая.

Программа рассчитана на детей **4 года обучения.**

Особенности обучения в текущем учебном году.

Программа рассчитана на детей с разной степенью подготовленности в возрасте 11-14 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

	4- 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 05.01.2018 г.

Календарно-тематический план
4 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	03.10	
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	05.10	
3.	ОФП. Акробатические упражнения. Эстафеты.		2	ОФП	10.10	
4.	Теория. Оборудование и инвентарь. Подвижные игры.	2		Беседа	12.10	
5.	ОФП. Подвижные игры. Лапта.		2	ОФП	17.10	
6.	ОФП. Подвижные игры. Лапта		2	ОФП	19.10	
7.	Техническая и тактическая подготовка. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу.		2	Техническая и тактическая подготовка.	24.10	
8.	ОФП. Подвижные игры. Перестрелка.		2	ОФП	26.10	
9.	ОФП. Подвижные игры. «Снайперы».		2	ОФП	31.10	
10.	Техническая и тактическая подготовка. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу через защитника.		2	Техническая и тактическая подготовка	02.11	
11.	ОФП. Подвижные игры. «Снайперы»		2	ОФП	07.11	
12.	ОФП. Подвижные игры. «Салки баскетбольные»		2	ОФП	09.11	
13.	ОФП. Подвижные игры. «Салки баскетбольные»		2	ОФП	14.11	
14.	Техническая и тактическая подготовка. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение.		2	Техническая и тактическая подготовка.	16.11	
15.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.		2	ОФП	21.11	
16.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок одной от головы. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка.	23.11	

№ п.п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
17.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвиже-ния. Игра «Вышибалы»		2	Специальная физическая подготовка	28.11	
18.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой в движении.		2	Техническая и тактическая подготовка	30.11	
19.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой в движении. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	05.12	
20.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвиже-ния. Игра «Перестрелка».		2	Специальная физическая подготовка	07.12	
21.	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча. Остановки, повороты. Перехваты. Вырывание, выбивание. Зонная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	12.12	
22.	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча. Остановки, повороты. Перехваты. Вырывание, выбивание. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	14.12	
23.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой с места. Прыжки. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	19.12	
24.	Техническая и тактическая подготовка. Противодействие игроку с мячом Бросок одной рукой с места. Рывки.		2	Техническая и тактическая подготовка	21.12	
25.	Выполнение контрольных нормативов (Промежуточная аттестация).		2	Выполнение контрольных нормативов	26.12	
26.	Техническая и тактическая подготовка. Обманные движения или финты. Броски через защитника. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка.	28.12	
27.	Техническая и тактическая подготовка. Техника специальных финтов (вблизи корзины). Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	09.01	
28.	Специальная физическая		2	Специальная	11.01	

№ п.п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	подготовка. Развитие выносливости. Лыжная прогулка.			физическая подготовка		
29.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок в движении на два шага. Смешанная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка.	16.01	
30.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Подвижные игры.		2	Специальная физическая подготовка.	18.01	
31.	Техническая и тактическая подготовка. Обман. Внутренний заслон. Бросок в движении. Нападение быстрым прорывом.		2	Техническая и тактическая подготовка.	23.01	
32.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Эстафеты.		2	Специальная физическая подготовка.	25.01	
33.	ОФП. Лыжная подготовка.		2	ОФП	30.01	
34.	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Подвижные игры.		2	Специальная физическая подготовка.	01.02	
35.	Техническая и тактическая подготовка. Поворот кругом с выходом после остановки. Заслон. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	06.02	
36.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Эстафеты.		2	Специальная физическая подготовка.	08.02	
37.	Техническая и тактическая подготовка. Параллельная стойка. Перехват мяча. Обводка. Быстрый прорыв. Личная защита.		2	Специальная физическая подготовка	13.02	
38.	Командные соревнования		2	Соревнования.	15.02	
39.	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Круговая тренировка.		2	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка	20.02	
40.	Техническая и тактическая подготовка. Изменение направления движения. Борьба за мяч у щита. Добивание мяча. Личная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	27.02	
41.	Техническая и тактическая		2	Техническая и	01.03	

№ п.п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	подготовка Нападение против личной защиты. Учебная игра.			тактическая подготовка. Учебная игра.		
42.	Техническая и тактическая подготовка. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	06.03	
43.	Техническая и тактическая подготовка. Передача крюком. Бросок в движении. Нападение против зонной защиты.		2	Техническая и тактическая подготовка	13.03	
44.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок в прыжке. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	15.03	
45.	Техническая и тактическая подготовка. Бросок в прыжке Зонная защита.		2	Техническая и тактическая подготовка	20.03	
46.	Техническая и тактическая подготовка. Обманные движения или финты. Ведение, передачи, броски. Позиционное нападение.		2	Техническая и тактическая подготовка	22.03	
47.	Тренировочная игра. Командные соревнования		2	Игры и соревнования.	27.03	
48.	Техническая и тактическая подготовка. Обманные движения или финты. Ведение, передачи, броски.		2	Техническая и тактическая подготовка	29.03	
49.	Техническая и тактическая подготовка. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч. Добивание мяча.		2	Техническая и тактическая подготовка	03.04	
50.	Тренировочная игра. Соревнования по броску мяча.		2	Игры и соревнования.	05.04	
51.	Техническая и тактическая подготовка. Откидка. Ведение, передачи, броски.		2	Техническая и тактическая подготовка	10.04	
52.	Техническая и тактическая подготовка. Высокое (скоростное) ведение. Ведение, передачи, броски. Перехват.		2	Техническая и тактическая подготовка	12.04	
53.	Техническая и тактическая подготовка Высокое (скоростное) ведение. Ведение, передачи, броски. Перехват.		2	Техническая и тактическая подготовка	17.04	
54.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвиже-		2	Специальная физическая подготовка	19.04	

№ п.п	Тема	Количество часов		Форма занятия	Дата занятия	
		теория	практика		план.	факт.
	ния. Игра «Вышибалы»					
55.	Техническая и тактическая подготовка. Нападение против зонной защиты. Игра		2	Техническая и тактическая подготовка	24.04	
56.	Соревнования. Судейство игр.		2	Соревнования. Судейство игр.	26.04	
57.	Техническая и тактическая подготовка. Перевод мяча перед собой с шагом в сторону. «Заслон». Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	03.05	
58.	Техническая и тактическая подготовка. Командная защита. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	08.05	
59.	Соревнования. Судейство игр.		2	Соревнования. Судейство игр.	10.05	
60.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвиже-ния. Игра «Перестрелка».		2	Специальная физическая подготовка	15.05	
61.	Техническая и тактическая подготовка. Плотная личная защита. Учебная игра.		2	Техническая и тактическая подготовка	17.05	
62.	ОФП. Игра лапта.		2	ОФП.	22.05	
63.	Соревнования. Судейство игр.		2	Соревнования. Судейство игр.	24.05	
64.	Сдача контрольных нормативов. Итоговая аттестация обучающихся.		2	Сдача контрольных нормативов.	29.05	
65.	ОФП. Игры на местности.		2	ОФП.	31.05	

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