

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе

«Баскетбол»

Рабочая программа объединения «Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности.

Форма обучения - групповая.

Программа рассчитана на детей **1 года обучения**.

Особенности обучения в текущем учебном году.

Программа рассчитана на детей с разной степенью подготовленности в возрасте 7-11 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.

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

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «01» октября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
Л. В. Нечипоренко
Приказ № 23
от «01» октября 2018 г.



Рабочая программа
на 2018 -2019 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
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа объединения «Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности.

Форма обучения - групповая.

Программа рассчитана на детей **1 года обучения**.

Особенности обучения в текущем учебном году.

Программа рассчитана на детей с разной степенью подготовленности в возрасте 7-11 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

	1- 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	132
ОФП. Лыжная подготовка на 14.01.2019	2
ОФП. Лыжная подготовка на 18.01.2019	2

Запланированные 30 часов общей физической подготовки (ОФП) распределяются следующим образом: 26 часов проводятся по расписанию , 4 часа во время зимних каникулярных дней.

Учебно-тематический план 1 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		

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
			Всего	Теория	Практика	
1.	02.10	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	2	2		Беседа
2.	04.10	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		2	Общая физическая подготовка.
3.	09.10	ОФП. Акробатические упражнения. Эстафеты.	2		2	Общая физическая подготовка.
4.	11.10	Теория. Оборудование и инвентарь. Подвижные игры.	2	2		Беседа.
5.	16.10	ОФП. Подвижные игры. Лапта.	2		2	Общая физическая подготовка.
6.	18.10	ОФП. Подвижные игры. Лапта	2		2	Общая физическая подготовка.
7.	23.10	ТТП. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
8.	25.10	ОФП. Подвижные игры. Перестрелка.	2		2	Общая физическая подготовка.
9.	30.10	ОФП. Подвижные игры. «Снайперы».	2		2	Общая физическая подготовка.
10.	01.11	ТТП. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча. Бросок двумя руками снизу.	2		2	Техническая и тактическая подготовка
11.	06.11	ОФП. Подвижные игры. «Снайперы»	2		2	Общая физическая подготовка.
12.	08.11	ОФП. Подвижные игры. «Салки баскетбольные»	2		2	Общая физическая подготовка.
13.	13.11	ОФП. Подвижные игры. «Салки баскетбольные»	2		2	Общая физическая подготовка.
14.	15.11	ТТП. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча Бросок двумя руками снизу.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
15.	20.11	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	2		2	Общая физическая подготовка.
16.	22.11	ТТП. Передача двумя руками от груди.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
17.	27.11	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Вышибалы»	2		2	Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
			Всего	Теория	Практика	
18.	29.11	ТТП. Противодействие игроку с мячом. Бросок двумя руками с места.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
19.	04.12	ТТП. Бросок двумя руками с места. Противодействие игроку с мячом.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
20.	06.12	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Перестрелка».	2		2	Специальная физическая подготовка.
21.	11.12	ТТП. Остановки, повороты. Вырывание, выбивание.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
22.	13.12	ТТП. Бросок одной рукой с места.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
23.	18.12	ТТП. Противодействие игроку с мячом. Бросок одной рукой с места.	2		2	Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.
24.	20.12	ТТП. Противодействие игроку с мячом. Рывки. Изменение направления движения.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
25.	25.12	Выполнение контрольных нормативов (Промежуточная аттестация).	2		2	Выполнение контрольных нормативов.
26.	27.12	ТТП. Рывки. Изменение направления движения.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
27.	10.01	ТТП. Передача двумя руками от плеча.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
28.	14.01	ОФП. Лыжная подготовка.	2		2	Общая физическая подготовка.
29.	15.01	СФП. Развитие выносливости. Лыжная прогулка.	2		2	Специальная физическая подготовка.
30.	17.01	ТТП. Передача двумя руками от плеча.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
31.	18.01	ОФП. Лыжная подготовка.	2		2	Общая физическая подготовка.
32.	22.01	СФП. Упражнения для увеличения высоты прыжка.	2		2	Специальная физическая подготовка.
33.	24.01	ТТП. Передача двумя руками сверху.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
			Всего	Теория	Практика	
34.	29.01	СФП. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Эстафеты.	2		2	Специальная физическая подготовка.
35.	31.01	СФП. Лыжная подготовка. Развитие выносливости.	2		2	Специальная физическая подготовка.
36.	05.02	СФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2	Специальная физическая подготовка.
37.	07.02	ТТП. Передача двумя руками снизу.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
38.	12.02	СФП. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Эстафеты.	2		2	Специальная физическая подготовка.
39.	14.02	ТТП. Параллельная стойка. Перехват мяча.	2		2	Специальная физическая подготовка.
40.	19.02	Командные соревнования.	2		2	Соревнования.
41.	21.02	СФП. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Круговая тренировка.	2		2	Специальная физическая подготовка.
42.	26.02	ТТП. Передача двумя руками снизу.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
43.	28.02	ТТП. Передача одной рукой от плеча.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
44.	05.03	ТТП. Техническая и тактическая подготовка Передача одной рукой от плеча	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
45.	07.03	ТТП. Передача одной рукой от плеча.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
46.	12.03	ТТП. Передача одной рукой от плеча Противодействие игроку с мячом.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
47.	14.03	ТТП. Бросок с места.	2		2	Техническая и тактическая подготовка
48.	19.03	ТТП. Бросок с места.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
49.	21.03	Учебная игра.	2		2	Игры и соревнования.
50.	26.03	ТТП. Техническая и тактическая подготовка Ведение, передачи,	2		2	Техническая и тактическая подготовка.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
			Всего	Теория	Практика	
		броски.				
51.	28.03	ТТП. Выбивание мяча у нападающего во время ведения.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
52.	02.04	Соревнования по броску мяча.	2		2	Игры и соревнования.
53.	04.04	ТТП. Соревнования по челночному ведению мяча.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
54.	09.04	ТТП. Высокое (скоростное) ведение.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
55.	11.04	ТТП. Высокое (скоростное) ведение.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
56.	16.04	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Вышибалы».	2		2	Специальная физическая подготовка.
57.	18.04	ТТП. Высокое (скоростное) ведение.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
58.	23.04	Соревнования.	2		2	Соревнования.
59.	25.04	ТТП. Высокое (скоростное) ведение. Бросок в кольцо.	2		2	Техническая и тактическая подготовка
60.	30.04	ТТП. Личная защита.	2		2	Техническая и тактическая подготовка.
61.	02.05	Соревнования.	2		2	Соревнования.
62.	07.07	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Перестрелка».	2		2	Специальная физическая подготовка.
63.	14.05	ТТП. Личная защита.	2		2	Техническая и тактическая подготовка
64.	16.05	ОФП. Игра лапта.	2		2	Общая физическая подготовка.
65.	21.05	Соревнования.	2		2	Соревнования.
66.	23.05	Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация обучающихся.	2		2	Сдача контрольных нормативов.
67.	28.05	ОФП. Игры на местности.	2		2	Общая физическая подготовка.
68.	30.05	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижения. Игра «Перестрелка».	2		2	Специальная физическая подготовка.
Итого:			136	4	132	

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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 прессы	1