

Администрация муниципального образования
Аркадакского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей физической культуры, технологии, искусства <i>Атаманова Н.В.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» августа 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области <i>Гроль Е.В.</i> <i>Ирина Алексеевна</i> 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области <i>Семин К.В.</i> Протокол № <u>3</u> от «<u>27</u>» августа 2018 г.</p> 
--	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

(ДЕВУШКИ)

Возраст обучающихся: 13-17 лет. Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Манышев Алексей
Викторович
учитель физической культуры

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2018г.

город Аркадак 2018 год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена на основе авторской Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2014. — 112 с

Направленность данной программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Программа предназначена для обучения учащихся 8- 11 классов по 14 человек в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю (по 90 минут), во второй половине дня, после уроков, в учебно-тренировочной форме. Программа рассчитана на 35 занятий.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития так и средство отдыха.

Особенности организации образовательного процесса

Основной принцип работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в секции баскетболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций и видеороликов.

Адресат программы. Учебно-тренировочная группа укомплектована девушками различного возраста как успешно овладевающими навыками баскетбола и имеющими соответствующую практику игры, но и так же всеми желающими просто научиться играть в баскетбол. Исходя из различного уровня подготовки, учебно-тренировочные занятия построены с использованием индивидуального подхода к воспитанникам для успешного овладения техники спортивной тренировки. Настоящая программа предназначена для работы с командой девушек, в ней отражены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной секции и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Обобщен передовой опыт подготовки баскетболистов.

Форма обучения –очная.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 1 год.

1.2. Цели и задачи программы

Программа секции “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** –изучение спортивной игры баскетбол. Обеспечение планируемых результатов по достижению целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Цель конкретизирована следующими задачами:

1. личностные

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития.

2. Образовательные

- обучение основам техники и тактики игры баскетбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. метапредметные

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа физкультурно-спортивной направленности “Баскетбол” предназначена для учащихся девушек 13-17 лет. Все занятия секции проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 90 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Программа предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные	Посвящены только одному из компонентов подготовки
------------------	---

занятия	баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола. Вводный, Первичный, Повторный ИОТ. Правила игры	3	3		фронтальная
2	Общезфизическая подготовка	4		4	фронтальная
3	Специальная подготовка	5		5	фронтальная
4	Техническая подготовка	6		6	фронтальная
5	Прием нормативов по технической подготовке	2		2	фронтальная
6	Тактическая подготовка	6		6	фронтальная
7	Игровая подготовка	4		4	фронтальная
8	Контрольные и календарные игры	4		4	фронтальная
9	Подведение итогов.	1		1	итоговая
		35	3	32	

№	Учебный материал	Кол-во часов
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
1	Передача от плеча	1
2	Передача от груди	1
3	Передача из-за головы	1
4	Передача в движении	1
5	Передача на месте и в движении	1
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	1
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	1
3	Коллективный перехват мяча.	1
1	Перехват мяча при передаче.	1
2	Перехват мяча при ведении.	1
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	1
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	1
5	Штрафной бросок.	1
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	3

3	Командные тактические действия в нападении и защите	3
4	Двухсторонняя учебная игра	1
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
2	Игры развивающие физические способности	1
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
1	Судейство учебной игры в баскетбол	1
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры.	3

1.4 . Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.

№	Кол-во часов	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Число, месяц	
							план	факт
1	1	Вводный ИОТ. Разучивание стойка игрока (исходные положения)	90 мин	вводное	спортплощадка	фронтальный	06.09	
2	1	Первичный ИОТ. Стойка игрока (исходные положения)	90 мин	комбинированный	спортплощадка	фронтальный	13.09	
3	1	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	90 мин	комбинированный	спортплощадка	фронтальный	20.09	
4	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	90 мин	индивидуальный	спортплощадка	фронтальный	27.09	
5	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	90 мин	индивидуальный	спортзал	фронтальный	04.10	
6	1	Перемещение в стойке приставными шагами:	90 мин	индивидуальный	спортзал	фронтальный	11.10	

		правым, левым боком, лицом вперед		ый				
7	1	Игровое занятие	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	18.10	
8	1	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	25.10	
9	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	08.11	
10	1	Эстафеты с различными способами перемещений.	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	15.11	
11	1	Верхняя передача мяча	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	22.11	
12	1	Нижняя передача мяча	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	29.11	
13	1	Игровое занятие.	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	06.12	
14	1	Разучивание верхняя передача мяча.	90 мин	индивидуальный	спортзал	фронтальный	13.12	
15	1	Верхняя передача мяча в парах	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	20.12	
16	1	Нижняя передача мяча в парах.	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	27.12	
17	1	Игровое занятие.	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	17.01	
18	1	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	90 мин	индивидуальный	спортзал	фронтальный	24.01	
19	1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	90 мин	Учебно-тренировочный	спортзал	фронтальный	31.01.	
20	1	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	90 мин	Учебно-тренировочный	спортзал	фронтальный	07.02	
21	1	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	90 мин	Учебно-тренировочный	спортзал	фронтальный	14.02	
22	1	Игровое занятие.	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	21.02	
23	1	Ведение мяча с разной высотой отскока	90 мин	Учебно-тренировочный	спортзал	фронтальный	28.02	
24	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	07.03	

25	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	14.03	
26	1	Игровое занятие	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	21.03	
27	1	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	90 мин	Учебно-тренировочный	спортзал	фронтальный	04.04	
28	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	11.04	
29	1	Бросок мяча после остановки	90 мин	комбинированный	спортзал	фронтальный	18.04	
30	1	Игровое занятие.	90 мин	соревновательный	спортзал	фронтальный	25.04	
31	1	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	90 мин	комбинированный	спортпл ощадка	фронтальный	02.05	
32	1	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	90 мин	комбинированный	спортпл ощадка	фронтальный	16.05	
33	1	Персональная опека игрока	90 мин	командный	спортпл ощадка	фронтальный	23.05	
34	1	Учебная игра мини-баскетбол.	90 мин	соревновательный	спортпл ощадка	фронтальный	30.05	
35	1	Итоговое занятие	90 мин	командный	спортпл ощадка	итоговый	30.05	

2.2 Условия реализации программы

1	Стенка гимнастическая
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3	Комплект навесного оборудования (баскетбольные щиты)
4	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5	Палка гимнастическая
6	Скакалка детская
7	Мат гимнастический
8	Гимнастический подкидной мостик

9	Кегли
10	Обруч детский
11	Рулетка измерительная
12	Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная, аптечка

2.3 Формы аттестации

- соревнования школьного, районного и городского уровней.

Учебно-тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

2.4 Оценочные материалы

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах на месте	20
3	Передача в парах в движении	16
4	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	16
5	Бросок в кольцо с места	25
6	Ведение и бросок в кольцо	5
7	Штрафной бросок	8
8	Выбивание и вырывание мяча	5
9	Техника защиты	5
10	Техника нападения	4

Сдача нормативов позволяет определить достижение учащимися планируемых результатов.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса– очная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технологии проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

Инструктивные карты;

Задания;

Упражнения;

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

2.6 Список литературы

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2014. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 2004. 111 с. авт.В.А.

Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2012. -112 с.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. –

112 с.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2014. – 251 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.