


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6» г.Ачинск

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 24
от 28.08.2020 г.

Согласовано
Заместитель директора
по ВР
 / Воронина Т.А.



Утверждено
директор МБОУ
«Средняя школа №6»
Т.А. Берёзова
Приказ № 209
от 28.08.2020г.

Программа
дополнительного образования
«Баскетбол»

Возраст детей: 10 -16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Владыко Александр Леонидович

Ачинск

2020

Содержание программы

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Содержание изучаемого курса
5. Календарно-тематическое планирование
6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса
8. Список литературы

Пояснительная записка

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке): игровую, познавательную, досугово - развлекательную, художественное творчество, социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность) и спортивно-оздоровительную – в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это привитие школьникам бережного отношения к своему здоровью начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором школьного нездоровья является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Поступив в школу и включившись в новую для него учебную деятельность, ребенок не прекращает играть. Под влиянием учения, новых знаний об окружающем мире, дальнейшего физического укрепления организма в игру школьника вносится много новых и интересных моментов. Игра оказывает по-прежнему большое влияние на воспитание у ребенка положительных личностных качеств, содействует организации коллектива, сплочению его, воспитывает чувство дружбы и товарищества, патриотизма. Ведь все начинается на дворовой спортивной площадке – именно здесь начинается Родина. Именно во дворе рождается дружба, которую пронесут сквозь всю жизнь. Участие в играх является значимой составляющей в снижении агрессии, воспитании адаптивных качеств и формировании здорового образа жизни.

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала имеет грамотный подбор форм и содержания деятельности, последовательная ориентация их на воспитательные результаты. Приращение этих результатов происходит в такой последовательности:

- приобретение ребенком социального знания об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.

- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;

- приобретение ребенком опыта самостоятельного общественного действия.

В системе обучения спортивно-оздоровительная деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического. Значение игры в развитии и воспитании личности уникально, так как игра позволяет каждому ребенку ощутить себя субъектом, проявить и развить свою личность. Ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные потребности. Игры необходимы для здоровья ребенка, они делают его жизнь содержательной, полной, создают уверенность в своих силах. Формирование и укрепление национальной идеи здорового стиля жизни россиян, способного преодолеть многие проблемы и трудности российского общества, возможно только на пути воспитания нового поколения, которое определит будущее нашей страны. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот

Содержание программы

Содержание программы теоретической подготовки

Понятие о физической культуре. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Техника безопасности на внеурочных занятиях, во время товарищеских встреч.

Общая физическая подготовка и подвижные игры.

Строевые упражнения: построение и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; для развития мышц туловища; развития мышц и костно-связочного аппарата ног; на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.

Упражнения для развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкость. общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 500 – 1000 – 1500 м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с ведением баскетбольного мяча, метанием в цель, с прыжками.

Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, помогающие в более быстром обучении занимающегося в направлении «баскетбол»: «Малая восьмерка», подвижные игры с мячами, подвижная игра «выбивание мяча»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основной формой является групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические и практические. На теоретические занятия отведено 6 часов в год, а также сообщение теоретических сведений во время занятий уделяется этому 5-10 мин.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям тренировочный процесс наполнен доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания будут проводиться целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В учебной работе по общефизической подготовке используются методы обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Для воспитания физических качеств (строго регламентированы метод) используются методы: стандартного упражнения, переменного упражнения, которые направлены на различные комбинации нагрузок и отдыха, на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения.

Методические упражнения (практического выполнения) позволяют полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при внеурочных занятиях ФСК. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения (применяются на любом этапе обучения) и метод расчлененного упражнения (на начальных этапах обучения),

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по общефизической подготовке.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный и групповой.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, использованы упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. По завершению четверти проводятся испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 метров, подтягивание на перекладине, гибкость, отжимание. В течение учебного года проводятся соревнования внутри группы, внутри общеобразовательного учреждения и товарищеские встречи с другими школами.

Тематическое планирование занятий из расчета 3 часа в неделю

№	Тема занятия	Практика, часы	Теория, часы
1	Изучение правил баскетбола		3
2	Эстафеты с баскетбольным мячом	3	
3	Подвижные игры с баскетбольным мячом	3	
4	Штрафные броски	4	
5	Прыжки в длину с места	2	
6	Отжимания от пола	3	
7	Броски с места	4	
8	Броски в движении	4	
9	Ведение мяча на разной высоте отскока	2	
10	Челночный бег 3x10	2	
11	Бег 1500 метров	2	
12	Бег 1000 метров	2	
13	Бег 500 метров	2	
14	Ведение мяча со сменой направления	2	
15	Ведение мяча с броском теннисного мяча	2	
16	Прыжки на месте	1	
17	Передачи в парах	3	
18	Упражнение "Зеркало"	1	
19	Заслоны при личной защите	2	
20	Броски с сопротивлением	2	
21	Скоростное ведение	3	
22	Броски со средней дистанции	4	
23	Кроссовер	3	
24	Остановка с мячом прыжком	1	
25	Помощь при заслонах при личной защите	1	2
26	Взаимодействие игроков в защите	2	2
27	Прыжки через скакалку	2	
28	Постановка ног при передачах/броске	3	
29	Подъем туловища из положения лежа	2	
30	Переводы мяча под ногой	2	
31	Броски с 45 градусов	1	
32	Спринт 60 метров	2	
33	Работа на координацией	2	
34	Броски в кольцо после передачи	2	
35	Бег со сменой скорости	2	
36	Ведение мячом "змейкой" вокруг конусов	1	
37	Подтягивание на перекладине	2	
38	Совершенствование техники ведения	2	
39	Растяжка	2	
40	Бросок набивного мяча	2	
41	Ведение двумя мячами	2	
ИТОГО		108	

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы: спортивного инвентаря (секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, свисток, кегли, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, коврики гимнастические). Занятия проводятся в специально подготовленных местах: спортивный зал, спортивная пришкольная площадка.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационные стенды: «Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом»; расписание занятий.
2. Карточки-задания с основными понятиями игры «баскетбол»;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов техники игры «баскетбол»;
4. Методическая литература – «Рекомендации по работе с молодыми баскетболистами» РФБ 2009г, учебник для педагогических институтов «Спортивные игры» Просвещение 1988г, Баскетбол для молодых игроков» FIBA 2000г.

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2014г. № 2765-р

Список литературы:

1. Спортивная энциклопедия «Баскетбол» Ю.М. Портнов, Москва, «Эксмо» 2011г.
2. «Спортивные игры для детей» О.В. Громова, Москва «Сфера» 2009г.
3. «Движение Вверх» Сергей Белов, Санкт- Петербург «Право» 2011г.
4. «Справочник учителя физической культуры» П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Волгоград «Учитель», 2007 г.
5. «Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами», РФБ Москва 2009г.
6. «Комплексная программа физического воспитания», В. И. Лях, А .А. Зданевич. 1-11классы. Москва «Просвещение», 2007г.
7. Н.В. Ветков. «Спортивные игры подвижные игры». Ростов «МАБИВ», 2016 г.