

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №29»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/_____
Протокол № _____ от
«__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №29» НМР РТ
_____/_____
«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №29» НМР РТ
_____/_____
Приказ № _____ от
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

«Баскетбол»

ФИО педагога

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования .

Планируемые результаты, соответствующие поставленным задачам (личностные, метапредметные и предметные):

Личностные:

- готовность и способность к саморазвитию
- мотивация к здоровому образу жизни
- профессиональное самоопределение

Метапредметные:

познавательные: комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, правила подготовки к соревнованиям, правила соревнований по различным видам спорта.

регулятивные: освоить тактическое прохождение, учитывать погодные условия, физическую подготовку, самочувствие на тренировках и соревнованиях.

коммуникативные:

- иметь навыки работы в команде
- взаимовыручка и взаимопомощь

Предметные:

- обладать навыками игры в баскетбол как технически, так и тактически;
- знать правила игры в баскетбол;
- уметь судить соревнования.

Содержание программы

1 История возникновения баскетбола.

Появление баскетбола в России и др. странах. Виды и формы баскетбола. Баскетбол – как вид спорта, становление. Инструктаж по технике безопасности.

1. Правила баскетбола.

Условные знаки. Жесты судьи

2. Спорные ситуации в баскетболе

Правила НБА.

3. Передачи мяча, ведение мяча, бросок мяча в кольцо.

Виды передачи мяча своему игроку.

4. Игра в двойках и тройках.

Обучение передачи мяча в движении своему игроку.

5. Игра в защите.

Обучение игры в защите.

7. Игра нападающего.

Быстрый прорыв.

8. Физическая подготовка.

Формирование и тренировка основных физических качеств.

9. Двухсторонняя тренировочная игра.

10. Участие в соревнованиях.

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

- Спектр способов и форм выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, прослушивание на репетициях, праздничные мероприятия, выставки, фестивали, концерты, зачеты, конкурсы, соревнования;
- Спектр способов и форм фиксации результатов: грамоты, дипломы, готовые работы, журнал оценки, анкеты, тестирование, протоколы мониторинга; (прикладываете все свои наработки: разработанные опросники, журналы наблюдений, мониторинговые исследования, анкеты и т.д. ...)
- Спектр способов и форм предъявления результатов: выставки, конкурсы, фестивали, праздники, концерты, демонстрация моделей, готовые изделия, контрольные работы, зачеты, экзамены.

Для отслеживания уровня овладения универсальными учебными действиями (УУД) используется педагогический мониторинг, который оценивается по 3-х балльной системе: **полностью владеет - 3 балла; хорошо владеет - 2 балла; частично владеет - 1 балл; не владеет - 0 баллов.**

Вид мониторинга

Входящий

Мониторинг сформированности (УУД) на начало учебного года: анкетирование, наблюдение, самоконтроль и т.д.

Сентябрь текущего учебного года.

Текущий

Наблюдение, самоконтроль, анкетирование, взаимозачет, коллективный анализ работ, отзыв, эссе и т.д.

В процессе обучения, в том числе и по изучаемым темам.

Промежуточный

Мониторинг сформированности (УУД) в процессе обучения : анкетирование, устный опрос, экспресс выставки и т.д.

Декабрь текущего учебного года.

Итоговый

Мониторинг сформированности универсальных учебных действий на конец учебного года: диагностические карты обучающегося, наблюдение и т.д.

Апрель текущего учебного года.

Объектами мониторинга могут являться:

- знания, умения, навыки по изучаемому предмету, курсу, модулю;
- универсальные учебные действия;
- уровень и качество мероприятий и т.д.;
- мастерство, культура и техника участия в соревнованиях;
- степень самостоятельности и уровень спортивных способностей

Теория

1 Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.

Баскетбол- это спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Она требует от юных спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов. Захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры, а также на плохо подготовленной площадке. Наиболее типичные травмы – ушибы, вывихи, растяжения, переломы, раны, сотрясения. Поэтому на первом занятии проводится инструктаж по технике безопасности, затем оказание первой медицинской помощи.

2 История баскетбола. Правила и техника игры.

Возникновение и развитие баскетбола, описание игры, изучение правил и техники игры.

3 Приёмы техники. Квалификация бросков.

Основные характеристики приёмов техники, разновидности бросков в кольцо, точность и траектория броска, основные требования при броске.

4 Изучение тактики игры. Темп и длительность физических упражнений

Тактика игры. Защита. Нападение. Развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Практика. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 1 *Развитие двигательных качеств.* Общие развивающие упражнения (ОРУ). Игры с элементами развивающих упражнений. Разнообразные упражнения – стоя, сидя, лёжа, в висе на турнике. Разновидности ходьбы – на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Разновидности бега – по кругу, с изменением направления. Разновидности прыжков - на двух ногах, на одной ноге. Подвижные игры и эстафеты.
- 2 *Развитие координации.* ОРУ на координацию. Специальные упражнения и игры на развитие внимания и координацию движений. Упражнения в равновесии. Эстафета с элементами равновесия.
- 3 *Развитие ловкости.* ОРУ на ловкость. Упражнения в движении с изменением направления в медленном и быстром темпе.
- 4 *Развитие гибкости.* ОРУ на гибкость с большой амплитудой. Наклоны, повороты. Гимнастические упражнения – кувырки, стойки, висы, упоры.
- 5 *Развитие скоростных качеств.* ОРУ на скорость. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Стартовый разгон, бег из разных исходных положений, бег по повороту, челночный бег, 30м, 60м, специальные беговые упражнения. Игры с бегом на скорость.
- 6 *Развитие силы.* ОРУ на силу. Силовые упражнения. Отжимания, подтягивания.
- 7 *Развитие скоростно-силовых качеств.* ОРУ. Метания, специальные развивающие упражнения.
- 8 *Развитие выносливости.* ОРУ на выносливость. 6-минутный бег, кросс 1 и 2км.
- 9 *Развитие специальной силовой выносливости.* ОРУ – специальные упражнения. Серия повторных упражнений. Сочетание силы и выносливости. Статистические упражнения – удержание груза.
- 10 *Развитие меткости.* ОРУ на меткость в цель, броски по мишеням.
- 11 *Развитие прыгучести.* ОРУ. Прыжки с места, в движении, на одной и двух ногах, приставными шагами, из разных исходных положений, с доставанием предметов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.

Практика. Специальная физическая подготовка

- 1 *Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения.* Упражнения с набивными мячами из разных исходных положений, в сочетании с прыжками. Упражнения в парах, в беге с баскетбольным мячом, с изменением направления, скорости, способа перемещения. Игры с бегом на скорость.
- 2 *Специальные упражнения на выносливость.* Эстафета по полосе препятствий. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, многократные прыжки вверх с выпрыгиванием.
- 3 *Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения.* Линейная эстафета с бегом, бег за флажками, бег командами.
- 4 *Специальные упражнения для развития гибкости.* Парные и групповые упражнения в сопротивлении. Упражнения на гимнастической стенке – смешанные висы и упоры, размахивания, соскоки с прогибом.
- 5 *Специальные упражнения для ловкости.* Комбинированные упражнения по зрительному сигналу, броски мяча в движении и с изменением направления. Разнообразные упражнения с мячом, выполняемые стоя, в шаге и в беге. Упражнения на быстроту и точность реакции.
- 6 *Специальные подвижные игры и эстафеты.* Салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал, бегуны, переправа, кто сильнее. Защита укреплений, перестрелка, мяч в центр, борьба за мяч, мяч капитану, эстафеты с ведением и бросками мяча.
- 7 *Психологическая подготовка.* Проверка собранности, уверенности, умение расслабляться и восстанавливаться.

Техника

- 1 *Техника передвижений, остановок, стоек.* Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, бег с остановкой, бег с рывком и остановкой по сигналу, остановка прыжками, ускорение).
- 2 *Освоение ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, в квадрате, круге). Встречные передачи мяча в движении.
- 3 *Освоение техники ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля, обводка соперника.
- 4 *Освоение техники бросков мяча.* Броски одной, двумя руками с места, сверху, в движении, в прыжке, от груди, с отскоком от щита, с сопротивлением защитника. Броски со штрафной линии и после выполнения двух шагов, в движении после ловли мяча.
- 5 *Освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание, выбивание и перехват мяча.
- 6 *Техника владения мячом.* Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).
- 7 *Техника перемещений и владение мячом.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.
- 8 *Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков; взаимодействие трех игроков; нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Некоторые формы подведения итогов: соревнование, открытое занятие для родителей игра-испытание.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения анализа результатов.

Дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д.- документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	ТЕОРИЯ	30
2	ОФП	48
3	СФП	84
	Техника А) нападение Б) защита	42
	ИТОГО	204