

654079, Россия, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, проезд Коммунаров, 5
тел./факс: 20-08-81, 20-08-82
e-mail: licey-11@mail.ru
www.licey11.ucoz.ru



ИНН4217023667
КПП 421701001
ОКАТО 32431000000
ОГРН 1034217005877

муниципальное бюджетное
негосударственное общеобразовательное учреждение
«Лицей №11»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБ НОУ «Лицей №11»
Протокол №1 30.08.2019г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБ НОУ «Лицей №11»
В.И. Пересыпкин
Приказ № 230 30.08.2019г.

Дополнительная
общеразвивающая программа

**«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»
3-8 КЛАССЫ**

направленность: физкультурно-спортивная

Новокузнецк 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение вверх» разработана для обучающихся 3-8 классов. Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Календарный учебный график

Период освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет – 35 недель (70 часов).

Форма проведения занятий - очная, групповая.

Начало учебных занятий – 02 сентября 2019 г.

Окончание учебных занятий – 30 мая 2020 г.

Каникулы: Осенние 28.10.2019 г. – 04.11.2019 г.

Зимние 28.12.2019 г. – 12.01.2020 г.

Весенние 23.03.2020 г. – 29.03.2020 г.

Продолжительность занятий - 45 минут

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы	Количество часов в неделю/ в год
Движение вверх	2/70
Всего	2/70

Итоговый контроль проводится в виде соревнований (18.05.2020 г - 22.05.2020г).

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на всестороннее физическое развитие детей и способствует формированию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Польза от занятий огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Спортивные занятия формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, а так же углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- 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 школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять 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, видеофильмов. 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.

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

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

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований,

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	25
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	10
5	Соревнования	10

Основы знаний (5 часов). История возникновения баскетбола. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (25 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (20 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест.

Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1).

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Ловля мяча двумя руками на месте.	1
2.	Остановки прыжком.	1
3.	Бросок одной рукой от плеча с места	1
4.	Передвижения в защитной стойке. Штрафной бросок	1
5.	Ловля мяча высоколетящего мяча.	1
6.	Передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении.	1
7.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Ловля мяча, летящего в стороне.	1
8.	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	1
9.	Остановки после ведения. Передачи с сопротивлением противника	1
10.	Держание игрока с мячом. Броски мяча с места.	1
11.	Закаливание организма спортсмена. Ловля мяча на бегу с последующей остановкой.	1
12.	Передачи одной рукой от плеча с прыжком.	1
13.	Передачи двумя руками снизу.	1
14.	Броски одной рукой с места.	1
15.	Закаливание организма спортсмена. Ловля низко летящего мяча.	1
16.	Выполнение нормативов	1
17.	Отвлекающие действия на передачу двумя руками.	1
18.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с поворотом;	1
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Броски левой рукой от плеча в прыжке с поворотом.	1
20.	Игра «Перестрелка»	1
21.	Передачи мяча из-за головы двумя руками на месте	1
22.	Выполнение нормативов	1
23.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Ловля катящегося мяча в движении.	1
24.	Броски снизу двумя руками.	1
25.	Отвлекающие действия на обход противника без мяча.	1
26.	Держание игрока, ведущего мяч.	1
27.	Игра «Мяч капитану» Практическое занятие	1
28.	Броски двумя руками от головы с места.	1
29.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	1
30.	Броски двумя руками от головы в прыжке.	1
31.	Первенство школы по баскетболу	1
32.	Первенство школы по баскетболу	1
33.	Перехватывание встречного мяча	1
34.	Соревнования по баскетболу.	1
35.	Праздник «Движение вверх»	1
36.	передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
37.	Бросок одной рукой от плеча из – под щита.	1
38.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
39.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Бросок снизу двумя руками.	1

40.	Бросок одной рукой от плеча из-под щита в движении.	1
41.	Держание игрока без мяча в защите.	1
42.	Передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1
43.	Передачи одной рукой снизу. Финт на передачу.	1
44.	Повороты вперед и назад на месте.	1
45.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
46.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и остановки двумя шагами.	1
47.	Передачи мяча в тройках в движении.	1
48.	Передачи одной рукой от плеча в прыжке.	1
49.	Передачи одной рукой от плеча в прыжке после ведения.	1
50.	Бросок одной рукой от плеча.	1
51.	Броски после поворотов с места.	1
52.	Нападение 2х1 и действия защитника против двух нападающих.	1
53.	Нападение быстрым прорывом.	1
54.	Выполнение нормативов	1
55.	Бросок правой и левой рукой в прыжке с поворотом	1
56.	Вырывание и выбивание мяча.	1
57.	Броски снизу в движении после остановки двумя шагами.	1
58.	Броски снизу двумя руками	1
59.	Передачи мяча двумя руками с отскоком от площадки	1
60.	Отвлекающие действия на проход с ведением	1
61.	Психологическая подготовка в процессе тренировки. Учебная игра.	1
62.	Отвлекающие действия на передачу двумя руками.	1
63.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	1
64.	Вышагивание для ухода от противника	1
65.	Выполнение нормативов	1
66.	Ведение мяча с изменением направления.	1
67.	Перехватывание встречного мяча	1
68.	Соревнование	1
69.	Соревнование	1
70.	Соревнование	1

Литература

1. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов – М.: Просвещение, 2013.

2. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Эксмо, 2016.

Интернет – ресурсы:

pro-basketball.ru - Методика обучения в баскетболе

nsportal.ru - Игры при обучении баскетболу.

summercamp.ru - Подвижные игры для обучения баскетболу

pedsovet.org - Обучение баскетболу

festival.1september.ru - Начальный период обучения игры в баскетбол в школе

www.kes-basket.ru - "КЭС-баскет"

www.peoples.ru/sport/basketball

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы физической подготовки.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30 м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к

судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.
Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.
По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.