

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 19

Принята на заседании
методического совета
МБОУ СОШ № 19
от « 31 » 08 2017г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 19
С.А. Ширина
« 31 » 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной направленности

«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы 1 год
Количество часов в год: 152 часа

Педагог, реализующий программу:
Калтушкин Евгений Иванович

г. Сургут
2017

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы МБОУ СОШ №19

Название программы	«Оранжевый мяч»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Калтушкин Евгений Иванович
Год разработки	2017 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	МС МБОУ СОШ № 19 Протокол от 31.08. 2017 № 1
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Образовательная программа разработана на основе примерной «Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (Баскетбол)», авторы: Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов., М., 1992.
Цель	Формирование двигательных умений и навыков в игре баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся; 2. Воспитание у школьников высоких нравственных качеств; 3. Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; 4. Приобретение знаний необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; 5. Развитие основных двигательных качеств; 6. Привитие ученикам организаторских навыков; 7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу; 8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу; 9. Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.
Ожидаемые результаты	Личностные и метапредметные универсальные учебные действия
Срок реализации программы	1 года

Количество часов в год/неделю	152/4
Возраст обучающихся	11-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирование, мастер-классы, спортивные праздники.
Методическое обеспечение	Дидактические пособия, методические пособия, презентации, фотоматериал, учебные видео фильмы.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Имеется весь необходимый инвентарь и оборудование для полноценного образовательного процесса: баскетбольная площадка, баскетбольные щиты; баскетбольные мячи, стойки и конусы, набивные мячи, гимнастические маты, гантели, гимнастические скамейки. 2. Имеется компьютер, видео приставка, фотоаппарат, электронные носители.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Оранжевый мяч» разработана на основе примерной «Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол)», авторы Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов., М., 1992.

Программа рассчитана на 152 учебных часа в год, 4 часа в неделю, 38 учебных недель, срок реализации программы – 1 год. В объединении «Оранжевый мяч» занимаются 2 группы по 15 учащихся.

Новизна: обучающие получают возможность участвовать в соревнованиях, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования.

Актуальность: в современном мире дети больше времени стали проводить за компьютером, ведут малоподвижный образ жизни, повысился риск заболеваний: ожирением, нарушение осанки, нарушение зрения и другие. Поэтому необходимо вовлечь обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность: заключается в том, что в процессе занятий в баскетбольной секции «Оранжевый мяч», у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, волю, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель программы: формирование двигательных умений и навыков в игре баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Планируемые результаты

В обучающей сфере: приобретение учащимися знаний по теории правил ведения игры, системы судейства, жестов судей, игровых ситуаций, терминологии.

В воспитательной сфере: формирование у учащихся чувства к партнёру по игре, к сопернику, к решениям судей, умения работать в коллективе; общей культуре движений.

В развивающей сфере: выработка учащимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготовить организм к физической деятельности, развивать определённые двигательные качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта (баскетболе), о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся 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 занятий по 4 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 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. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы контроля: соревнование.

Промежуточная аттестация проводится в конце полугодия.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/2018 учебном году:

№п\п	Разделы программного материала	Количество часов
------	--------------------------------	------------------

1.	Основы знаний	4
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Специальная физическая подготовка	64
4.	Спортивно - тренировочная деятельность: контрольные испытания, соревновательная деятельность	20
Всего часов		152

Учебно тематический план на 1 группу

Содержание занятий	Количество часов
<i>1. Теоретический раздел:</i>	
- Вводный первичный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности при занятиях спортивными играми (Баскетбол).	1
- Правила соревнований по баскетболу.	1
Всего часов:	2
<i>Практический раздел:</i>	
<u>2. Общая физическая подготовка.</u>	
- упражнения без предметов;	
- упражнения с предметами;	
- упражнения с партнёром;	
- развитие скоростных способностей;	
- развитие ловкости;	
- развитие специальной выносливости;	
- развитие скоростно - силовых качеств;	
- развитие силовых способностей.	
Всего часов:	32
<u>3. Специальная физическая подготовка</u>	
- основы передвижения в стойке баскетболиста;	
- основы остановок прыжком;	
- основы ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча после ведения, на месте с отскоком от пола, двумя руками от груди в движении, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м. с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола, ловля мяча с полукотскока; высоко летящего мяча,	
- основы ведения мяча на месте, в движении, с	

изменением направления, скорости, высоты отскока. - основы броска мяча по кольцу после ведения и остановки, двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки, в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, бросок от головы, снизу двумя руками, одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега, штрафной бросок.	
Всего часов:	32
4. Спортивно - тренировочная деятельность: контрольные испытания, соревновательная деятельность.	
Всего часов:	10
Итого:	76

Учебно тематический план на 2 группу

Содержание занятий	Количество часов
<i>1. Теоретический раздел:</i>	
- Вводный первичный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности при занятиях спортивными играми (Баскетбол).	1
- Правила соревнований по баскетболу.	1
Всего часов:	2
<i>Практический раздел:</i>	
<u>2. Общая физическая подготовка.</u>	
- упражнения без предметов;	
- упражнения с предметами;	
- упражнения с партнёром;	
- развитие скоростных способностей;	
- развитие ловкости;	
- развитие специальной выносливости;	
- развитие скоростно - силовых качеств;	
- развитие силовых способностей.	
Всего часов:	32
<u>3. Специальная физическая подготовка</u>	
- основы передвижения в стойке баскетболиста;	
- основы остановок прыжком;	
- основы ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча после ведения, на месте с отскоком от пола, двумя руками от груди в движении, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м. с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача	

<p>мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола, ловля мяча с полуотскока; высоко летящего мяча,</p> <p>- основы ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p> <p>- основы броска мяча по кольцу после ведения и остановки, двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки, в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, бросок от головы, снизу двумя руками, одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега, штрафной бросок.</p>	
Всего часов:	32
4. Спортивно - тренировочная деятельность: контрольные испытания, соревновательная деятельность.	
Всего часов:	10
Итого:	76

Список используемой литературы

1. «Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол)», авторы Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов., М., 1992.
2. «Урок после урока», М.Г. Каменцер, М.,1987.
3. Баскетбол. Спорт для начинающих», Джим Дрюэт, «Издательство Астрель, 2002.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва -М.: Советский спорт, 2006.
5. Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», Волков Л.В., 2002.
6. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5- 11кл.; Коджаспиров Ю.Г. Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.
7. Баскетбол. Начальный этап обучения, Кузин В. В., Полиевский С.А. - Изд.2- е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 8.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов.М.: Спортакадем Пресс, 2002.