

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 30.08.2016 г.

Утверждено
Приказом № 250 от 31.08.2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
7 – 9 КЛАССЫ**

Кингисепп
2016г

Пояснительная записка

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий кружка «Здоровье и здоровый образ жизни».

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 13 – 16 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Цели и задачи

Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.Содержание курса

Отличительная особенность программы «Здоровье и здоровый образ жизни» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 13-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка

4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Основы знаний: – в процессе учебных занятий:

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча-3ч.

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча-5ч.

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча-5ч.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча-5ч.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение. Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча-10ч.

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча-8ч.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)-8ч.

Финты без мяча

Финты с мячом

Тактика игры-24ч.

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)

- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
 - взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
 - взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
 - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)
- Двусторонняя учебная игра

2. Планируемые результаты

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и здоровый образ жизни» обучающиеся:

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п 15	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

правила техники безопасности при проведении занятий.

историю рождения и развития баскетбола.

правила личной гигиены и закаливания организма.

основы спортивной тренировки – методы обучения.

морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Обучающиеся научатся:

влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающиеся получат возможность научиться:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания: основное содержание правил соревнований по баскетболу жесты баскетбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

могут научиться: демонстрировать жесты баскетбольного судьи; проводить судейство по баскетболу.

В результате реализации программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и здоровый образ жизни» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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 по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Основные виды деятельности	Формы контроля
			Контрольных работ	Практических работ		
1	Основы знаний.	В процессе учебных занятий				
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.				развивать внимательность, умение	фронтальный
2	Технология в баскетболе. Техника выполнения игровых приёмов.				развивать умение высказывать собственное мнение	фронтальный
3	Тактические действия в баскетболе.				развивать умение высказывать собственное мнение	фронтальный
4	Правило соревнований по баскетболу. Жесты судей.				развивать умение высказывать собственное мнение	фронтальный
2	Передвижения и остановки без мяча.	3				
1	Остановки (двумя шагами, прыжком).	1			развивать двигательную активность	фронтальный групповой индивидуальный
2	Остановки (двумя шагами, прыжком).	1			развивать двигательную активность	фронтальный групповой индивидуальный
4	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты).	1			развивать двигательную активность	фронтальный групповой индивидуальный
3	Ловля мяча.	5				
1	Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого» мяча в прыжке).	5			развивать умение ловить, передавать другому мяч	фронтальный групповой индивидуальный
4	Передача мяча.	5				
1	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1			развивать умение передать, передавать другому мяч	фронтальный групповой индивидуальный

2	Передача мяча двумя руками сверху.	2			развивать умение передать, передавать другому мяч	Фронтальный групповой
3	Передача мяча одной рукой снизу вперёд.	2			развивать умение передать, передавать другому мяч	Фронтальный групповой
5	Ведение мяча.	5				
1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1			развивать умение вести мяч,	Фронтальный групповой индивидуальный
2	Ведение мяча с изменением высоты отскока (в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2			развивать умение вести мяч,	Фронтальный групповой индивидуальный
3	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.	2			развивать умение вести мяч,	Фронтальный групповой индивидуальный
6	Броски мяча	10				
1	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	4			развивать умение передать, передавать другому мяч	Фронтальный групповой индивидуальный
2	Штрафной бросок.	6				
7	Отбор мяча.	8				
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.	8			развивать двигательную активность	Фронтальный групповой индивидуальный
8	Отвлекающие приёмы.	8				
1	Финты без мяча. Финты с мячом.	8			развивать двигательную активность	Фронтальный групповой индивидуальный
10	Тактика игры.	24				
1-24	Двусторонняя учебная игра.	24			развивать двигательную активность	Фронтальный групповой

