

Аннотация к рабочей программе кружковой деятельности «Оранжевый мяч»

Актуальность программы: В основе рабочей программы секции «Оранжевый мяч» лежит деятельностный подход, который заключается в ориентировании обучающихся не только на освоение готовой информации, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала учащихся, посещающих секцию «Оранжевый мяч». Программа секции направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Программа секции «Оранжевый мяч» обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся

Особые условия: Занятия по данной программе проводятся с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к I-III группе здоровья.

Возраст: от 12 до 15 лет

Объем программы рассчитан на 1 год, 37 часов.

Формы организации образовательного процесса: очная (возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Виды занятий: Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Сроки и этапы реализации программы: программа реализуется в течение одного учебного года. Программа рассчитана на 37 часов в год (1 час в неделю).

Способы проверки результатов:

- зачет
- тест
- анкетирование
- соревнования. участие в соревнованиях по баскетболу всех уровней
- сохранность контингента

- анализ уровня заболеваемости обучающихся.

Цель программы:

- пропаганда здорового образа жизни
- воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувству гордости за свою Родину
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Задачи:

1. Выполнять тестовые нормативы ГТО
2. Расширить кругозор о спортивной игре «Баскетбол»
3. Воспитывать через спортивную игру «Баскетбол» Российскую гражданскую идентичность
4. Повышать общий уровень здоровья обучающихся
5. Формировать ценностно-смысловых установок на здоровый образ жизни средствами игры в «Баскетбол»

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа секции «Оранжевый мяч» для обучающихся 7-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувству гордости за свою Родину
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях своего организма
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения на секции, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- в области познавательной культуры освоят основные технические элементы игры в баскетбол(стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо)
- познакомятся с основными правилами игры в баскетбол
- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол.
- в области трудовой культуры способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке игры
- в области эстетической культуры способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- в области коммуникативной культуры способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.
- в области физической культуры умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на секции новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность секционных занятий.

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта- баскетболу;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка; - спортивный инвентарь; - ноутбук.

Учебный план секции «Оранжевый мяч»

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	6	6	-	диагностика, анкетирование
2	Технические действия	21	2	19	соревнования, тесты
3	Подвижные игры	6	-	6	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
4	Диагностирование и тестирование	2	1	1	оценивание по показателям, анализ уровня заболеваний
5	Участие в соревнованиях	2			соревнование, игра на результат, зачет
	итого	37	5	32	

Содержание программы

I. Теоретические сведения – 6 часов.

- Правила техники безопасности во время секционных занятий.
- Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.
- Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности
- Здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие(презентация)
- История развития баскетбола(презентация)
- Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями
- Основные правила игры в баскетбол
- Личность и коллектив

II. Технические действия – 21 час

1. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.
2. Остановки баскетболиста:
 - Остановка «прыжком», остановка «в два шага».
3. Передача мяча 2 руками от груди.
 - На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках.
4. Передача мяча одной рукой от плеча.
 - На месте: в парах и тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, в тройках.
5. Передачи «снизу» одной и двумя руками.
 - На месте: в парах, в тройках.
6. Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча.
 - На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.
 - В движении: в парах, тройках, встречных колоннах.
7. Ловля мяча одной рукой.
 - На месте: в парах, тройках.
8. Ведение мяча.
 - На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног.

○ Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

9. Броски мяча в кольцо.

○ двумя руками от груди с отражением от щита.

С места. В движении после 2 шагов, после ловли и остановки.

○ Одной рукой от плеча.

С места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов.

○ Бросок 1 рукой «снизу»

С места. После ведения и 2 шагов.

○ Бросок двумя руками из-за головы

С места, после ведения и остановки.

III. Подвижные игры- 6 часов.

«Пятнашки», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты».

IV. Диагностирование и тестирование – 2 часа.

○ Уровень физического развития

Оценивается по следующим показателям:

Длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), жизненная емкость легких Ж.Е.Л. (см³), динамометрия правой и левой кистей (кг).

○ Уровень физической подготовленности.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов).

Контрольные упражнения: бег 30м с высокого старта (сек) – скоростные способности, челночный бег (сек) 3 / 10 м.- координационные, прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые, подтягивание на высокой перекладине -силовые, 6-минутный бег-выносливость, наклон вперед из положения сидя «ноги врозь» (см.)-гибкость.

○ Уровень специальной технической и физической подготовленности.

○ Контрольные упражнения: бег 20м, высота подскока (см.), ведение мяча 20м (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз. Каждый воспитанник индивидуален. Поэтому в программе не дается конкретных цифр и нормативов. Оценивается прирост показателей по сравнению с началом занятий в секции.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов

- Диагностирование уровня воспитанности.

Данные исследования проводятся в начале занятий в секции «Оранжевый мяч» и в конце учебного года. Кроме этого в течение года проводится анализ уровня заболеваемости.

V. Участие в соревнованиях – 2 часа.

- Игры на первенство школы.
- Игры на муниципальном уровне

Безопасность во время секционных занятий и соревнований

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

- Захваты, перехваты, и неудачные финты.
 - Резкие прыжки и столкновения.
 - Падения на мокром, скользком полу (на площадке).
 - Недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.
- Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.
- 2) Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
- 3) Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
- 4) Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
- 5) На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).
- 6) Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.
- 7) Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.