**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа № 2 г. Вязьмы Смоленской области**



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бордаков Иван Анатольевич,

учитель физкультуры

г. Вязьма

2020 год

**Пояснительная записка**

**Направленность** (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** – предполагает учёт государственного социального заказа, запросов детей и родителей (законных представителей), своевременность, современность предлагаемой программы. Заключаетсяв приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность -** Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Новизна и оригинальность программыв том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.
Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).
В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Объем программы –** 170 часа (5 часов в неделю).

**Формы обучения и виды занятий –** групповые, теоретические, практические занятия; соревнования, подвижные игры, эстафеты.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий** – 5 часов в неделю, одно занятие длится 40 минут.

**Цель программы** – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

**Задачи:**

Обучающие:
-познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:
-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
-расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:
-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Планируемые результаты:**

Личностные результаты

-Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

-Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

-Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

- Содействие правильному физическому развитию;

- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Метапредметные результаты

-Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

-Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.

-Развивать умения распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

-Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты

-Овладение основными приемами техники и тактики игры;

-Приобретение необходимых теоретических знаний;

-Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

-Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности:** содержание программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности, использовать в процессе обучения специальное оборудование, разнообразные инструменты и материалы.

**Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации** - реализация программы не предусматривает использование дополнительных материалов, поэтому каждый желающий может спокойно заниматься в данной программе

**Использование современных образовательных технологий:** в процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  | Тестирование |
| 2 | Техническая подготовка | 24 |  | 24 | Зачет, учебная игра |
| 3 | Тактическая подготовка | 50 |  | 50 | Зачет, учебная игра |
| 4 | Физическая подготовка | 34 |  | 34 | Зачет |
| 5 | Учебно-тренировочные игры | 60 |  | 60 | Учебные игры, соревнования |
| 6 | ИТОГО | 170 | 2 | 168 |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1 .Теоретическая подготовка (2 часа)**

Теория: Тактическая и психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

**Раздел 2. Техническая подготовка (24 часа)**

Практика:Ловля и передача мяча (8часов)

Ведение мяча (6часа)

Броски мяча (10 часов)

**Раздел 3. Тактическая подготовка (50 часов)**

Практика:Индивидуальные тактические действия (10 часов)

Командные тактические действия (40 часов)

**Раздел 4.Физическая подготовка (34 часов)**

Общая физическая подготовка (17 часов)

Специальная физическая подготовка (17 часов)

**Раздел 5.** **Учебно-тренировочные игры (60 часов)**

По правилам баскетбола с применением тактических действий в защите и нападении.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь | 01.09 | Лекция | 1 | Тактическая и психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу.  | Учебная аудитория | Тестирование |
| 2 |  | 02.09 | Лекция | 1 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. | Учебная аудитория | Тестирование |
| 3 |  | 03.0904.0907.0908.0909.0910.0911.0914.09 | Практическое занятие | 8 | Ловля и передача мяча  | Спортивный зал | Зачет |
| 4 |  | 15.0916.0917.0918.0921.0922.09 | Практическое занятие | 6 | Ведение мяча  | Спортивный зал | Зачет |
| 5 |  | 23.0924.0925.0928.0929.0930.0901.1002.1005.1006.10 | Практическое занятие | 10 | Броски мяча  | Спортивный зал | Зачет |
| 6 | Октябрь | 07.1008.1009.1012.1019.1020.1021.1022.1023.1026.10 | Практическое занятие | 10 | Индивидуальные тактические действия  | Спортивный зал | Зачет |
| 7 | Ноябоь-декабрь | 27.1028.1029.1030.1002.1103.1105.1106.1109.1110.1111.1112.1113.1116.1117.1118.1119.1120.1123.1130.1101.1202.1203.1204.1207.1208.1209.1210.1211.1214.1215.1216.1217.1218.1221.1222.1223.1224.1225.1228.12 | Практическое занятие | 40 | Командные тактические действия  | Спортивный зал | Учебная игра |
| 8 | Декабрь-январь | 29.1230.1211.0112.0113.0114.0115.0118.0119.0120.0121.0122.0125.0126.0127.0128.0129.01 | Практическое занятие | 17 | Общая физическая подготовка  | Спортивный зал | Зачет |
| 9 | Февраль-март | 01.0202.0203.0204.0205.0208.0209.0210.0211.0212.0205.0216.0217.0218.0219.0201.0302.03 | Практическое занятие | 17 | Специальная физическая подготовка  | Спортивный зал | Зачет |
| 10 | Март-апрель, май | 03.0304.0305.0309.0310.0311.0312.0315.0316.0317.0318.0319.0322.0323.0324.0325.0326.0329.0330.0331.0301.0402.0405.04. 06.0407.0408.0409.0412.0419.0420.0421.0422.0423.0426.0427.0428.0429.0430.0403.0504.0505.0506.0507.0511.0512.0513.0514.0517.0518.0519.0520.0521.0524.0525.0526.0527.0528.05 | Практическое занятие | 60 | Учебно-тренировочные игры | Спортивный зал | Учебные игры, соревнования |

**Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы включает в себя: информационное обеспечение, алгоритмы деятельности и контрольно-измерительные материалы.

**Информационное обеспечение:** учебники, учебные пособия, учебно-методические рекомендации, справочники, словари, энциклопедии, видеоматериалы и т.п.

**Алгоритмы деятельности:** инструкционные карты, спортивный инвентарь и т.д.

**Контрольно-измерительные материалы:** тестовые задания, анкеты, оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

**Формы аттестации** – опросы, анкетирование, тестирование, учебные игры, зачеты.

**Целесообразность использования диагностического инструментария** - диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

**Диагностический инструментарий:**

1.Диагностика физических навыков и качеств детей

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Литература**

* «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
* журналы «Физкультура в школе».
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
* комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
* примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
* программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
* «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.