

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-13 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Алпацкий Сергей Александрович,

учитель физической культуры

г. Тамбов, 2020

**ИНФОРМАЦИОНАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Учреждение | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 24" г.Тамбова |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» |
| 3. Сведения об авторах: |  |
| 3.1. Ф.И.О., должность | Алпацкий Сергей Александрович, учитель физической культуры |
| 4. Сведения о программе: |  |
| 4.1. Нормативная база | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства  Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N  196;  Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);  Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41  г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» |
| 4.2. Область применения | дополнительное образование |
| 4.3. Направленность | физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения программы | базовый |
| 4.5. Тип программы | дополнительная общеразвивающая |
| 4.6. Вид программы | модифицированная |
| 4.7. Возраст учащихся по программе | 11–13 лет |
| 4.8. Продолжительность обучения | 1 год |

**I. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 6 часов в неделю (204 часа) для учащихся 5-7 х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

*Задачи программы:*

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

*Сроки реализации:* 2020-2021 учебный год.

*Формы занятий:* учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

*Режим занятий:* Занятия в секции проводятся 3 раза в неделю по (90 мин).

*Ожидаемые результаты:*

* Создание конкурентно-способной команды мальчиков;
* укрепление психического и физического здоровья учащихся;
* применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* снижение количества правонарушений среди подростков.

*В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:*

* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
* психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*уметь:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

*Форма подведения итогов реализации программы:* соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

*Средства обучения:* Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

**Цель:**

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 города, своей страны.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* + Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, 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.

Воспитательные:

* + 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.

**II. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностные результаты:* Готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*Метапредметные результаты* — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

*Предметные результаты* — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также Система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.
   * + Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
     + Проговаривать последовательность действий.
     + Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
     + Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
     + Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
     + Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
2. Познавательные УУД.
   * + Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
     + Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

1. Коммуникативные УУД.
   * + Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
     + Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
     + Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
     + Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* + - осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
    - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся должны знать:

* + - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
    - основы рационального питания;
    - правила оказания первой помощи;
    - способы сохранения и укрепление здоровья;
    - основы развития познавательной сферы;
    - свои права и права других людей;
    - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
    - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
    - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
    - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
    - заботиться о своем здоровье;
    - применять коммуникативные и презентационные навыки;
    - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
    - находить выход из стрессовых ситуаций;
    - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
    - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
    - отвечать за свои поступки;  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

* + - значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
    - правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
    - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
    - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
    - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
    - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
    - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
    - жесты баскетбольного судьи;
    - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

* + - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
    - выполнять технические приёмы и тактические действия;
    - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
    - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
    - проводить судейство по баскетболу.

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровье сберегающих практик.

*Содержание программы* структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России.

Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

*Физическая подготовка.*

1. Общая физическая подготовка.
   1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
   2. Подвижные игры.
   3. Эстафеты.
   4. Полосы препятствий.
   5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. *Специальная физическая подготовка.* 
   1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
   2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
   3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
   4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Техническая подготовка.
3. *Упражнения без мяча.* 
   1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
   2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
      * с разной скоростью;
      * в одном и в разных направлениях.
   3. Передвижение правым – левым боком.
   4. Передвижение в стойке баскетболиста.
   5. Остановка прыжком после ускорения.
   6. Остановка в один шаг после ускорения.
   7. Остановка в два шага после ускорения.
   8. Повороты на месте.
   9. Повороты в движении.
   10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
   11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
4. *Ловля и передача мяча.* 
   1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
   2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
   3. Двумя руками от груди в движении.
   4. Передача одной рукой от плеча.
   5. Передача одной рукой с шагом вперед.
   6. То же после ведения мяча.
   7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
   8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
   9. Передача одной рукой снизу от пола.
   10. То же в движении.
   11. Ловля мяча после полу отскока.
   12. Ловля высоко летящего мяча.
   13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
   14. Ловля катящегося мяча в движении.
5. *Ведение мяча.* 
   1. На месте.
   2. В движении шагом.
   3. В движении бегом.
   4. То же с изменением направления и скорости.
   5. То же с изменением высоты отскока.
   6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
   7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
   8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
6. *Броски мяча.* 
   1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
   2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
   3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
   4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
   5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
   6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
   7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
   8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
   9. В прыжке одной рукой с места.
   10. Штрафной.
   11. Двумя руками снизу в движении.
   12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
   13. В прыжке со средней дистанции.
   14. В прыжке с дальней дистанции.
   15. Вырывание мяча.
   16. Выбивание мяча.

*Тактическая подготовка*

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

1. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
2. Перехват мяча.
3. Борьба за мяч после отскока от щита.
4. Быстрый прорыв.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.
7. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Рабочая программа |  |  |
|  |  | всего | теория | практика |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 3 | 3 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 3 | 3 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 75 | 3 | 72 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 75 | 3 | 72 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 24 | - | 24 |
| 6. | Тестирование | 24 | - | 24 |
| Итого: |  | 204 | 12 | 192 |