|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора  по ВР МБОУ «Школа №62»  \_\_\_\_\_\_\_\_/Е.К.Малькова/    «29» августа 2019г. | **«Утверждаю»**  Директор  МБОУ «Школа №62»  \_\_\_\_\_\_/Т.Н. Габдрахимова/    Приказ № 231 от  «29» августа 2019г.  Протокол педсовета №1  от 29.08.2019г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

**Направленность:**

физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 11-15 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Педагог дополнительного образования:**Постникова Влада Владимировна

Казань 2019 - 2020 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными физическими нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с целью повысить двигательную активность у обучающихся.

При занятиях баскетболом улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется костная система, развивается подвижность суставов, увеличивается сила и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Программа «Баскетбол» разработана в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 – р;
* Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом МО и Н РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
* **"Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;**
* Приказом МО и Н РТ от 06.05.2014 №2525 /14 «Модельный Стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в образовательных организациях».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в спортивной секции «Баскетбол». Срок реализации данной программы – 2 года. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

***Актуальность.***

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта. Занятия этим видом спорта развивают такие необходимые человеку качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа предполагает вовлечение детей в спортивную жизнь. Занятия спортом для каждого учащегося должны стать частью образа жизни.

***Цели и задачи***

*Цель* – формирование физической культуры занимающихся.

*Задачи обучающие:*

* обучить правилам техники и тактики игры в баскетбол;
* познакомить с историей развития баскетбола;
* познакомить с основами гигиены и профилактики травматизма.

*Воспитательные:*

* воспитывать смелость, инициативность, трудолюбие и дисциплинированность, командный дух;
* воспитывать морально-волевые качества личности учащихся

*Развивающие:*

* укреплять здоровье, физическое развитие;
* формировать, развивать и совершенствовать физические качества: координация, ловкость, быстрота реакции;
* развивать эмоциональную сферу;
* развивать восприятие, память, мышление, внимание, волю;
* развивать коммуникативные способности детей через взаимодействие их с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия, сплотить коллектив.

*Возраст занимающихся 11-15 лет. Группа занимающихся состоит из девочек и мальчиков в количестве 15 человек.*

*Состав группы:* разновозрастной, постоянный.

*Форма проведения занятий:* индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на 15 минут, 162 часа в год.

Место проведения занятий: спортивный зал.

***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся будут знать:*

* технику безопасности при занятиях спортивными играми;
* об особенностях зарождения, истории баскетбола;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

*Учащиеся будут уметь:*

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
* рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* вести наблюдение за показателями своего физического развития;
* выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
* владеть основами судейства игры в баскетбол.

*Учащиеся будут обладать:*

* навыками передвижения с мячом, передачи мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции;
* навыками позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

***Форма итогового контроля:***товарищеская игра.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Всего кол-во  часов | Из них | | Формы  контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Развитие баскетбола в России. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. | 2 | 2 | 0 | Устный опрос |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 3 | 3 | 0 | Устный опрос |
| 3. | Правила соревнований по баскетболу. | 2 | 2 | 0 | Устный опрос |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 71 | 26 | 45 | Наблюдение |
| 5. | Техническая и тактическая подготовка | 64 | 20 | 44 | Наблюдение |
| 6. | Товарищеские игры и соревнования | 20 | 2 | 18 | Соревнования, игры |
| **Итого:** | | **162** | **55** | **107** |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2 ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Всего кол-во  часов | Из них | | Формы  контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся. Профилактика заболеваемости и травматизма. | 3 | 3 | 0 | Устный опрос |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 3 | 3 | 0 | Устный опрос |
| 3. | Теоретические сведения. Правила судейства соревнований по баскетболу. | 7 | 7 | 0 | Устный опрос |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста. | 66 | 15 | 51 | Наблюдение |
| 5. | Обучение и совершенствование техники и тактики навыков учащихся. | 63 | 18 | 45 | Наблюдение |
| 6. | Товарищеские и календарные игры | 20 | 2 | 18 | Соревнования, игры |
| **Итого:** | | **162** | **48** | **114** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМЫ**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

* Раздел «Основы знаний» включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.
* В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

* В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий

обучению техническим и тактическим приемам игры, включает упражнения без

мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и

броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и

командные) игрока в нападении и защите.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

*Форма обучения:* очная

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные *методы обучения*:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание движений осуществляется двумя видами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнения заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы организации образовательного процесса:* групповая

*Формы организаций учебного занятия:* учебно-тренировочное занятие

*Материально-техническое оснащение занятий:*

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

* Щиты с кольцами – 2 комплекта
* Щиты тренировочные с кольцами-4 шт.
* Шахматные часы-1 шт.
* Стойки для обводки-6 шт.
* Гимнастическая стенка-6 пролетов.
* Гимнастические маты-3 шт.
* Гимнастические скамейки-3 шт.
* Скакалки- 20 шт.
* Мячи набивные различной массы- 10 шт.
* Мячи баскетбольные – 30 шт.
* Гантели различной массы-10 шт.