**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №14**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ СОШ № 14\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б.ШикуноваПриказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**спортивной секции**

**«Баскетбол»**

(уровень: базовый общеобразовательный)

Возраст обучающихся:14 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования: Аляутдинова Г.С.

Квалификационная категория: высшая

Тверь, 2021

**Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 8-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

**Актуальность программы:**

**Баскетбол** - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу 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. 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. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительная особенность программы**заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 8–11 классов 14–17лет МОУ СОШ № 14. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 120 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения, включает в себя 102 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б.Шикунова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

**Учебно-тематический план**

**1 года обучения**

**образовательной программы «Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Название темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | – | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 10 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. Упражнения без мяча | 2 | 8 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 8 | 36 | 44 |
| 4.1 | Ловля и передача мяча | 2 | 12 | 14 |
| 4.2 | Ведение мяча | 2 | 12 | 14 |
| 4.3 | Броски мяча | 4 | 12 | 14 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 20 | 30 |
|  | **Итого часов** | **28** | **74** | **102** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Подпись педагога

дополнительного образования

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Аляутдинова Г.С./

*Примечание: итоговое кол-во часов рассчитывается из расчета 34 недель: (3-х час. группы – 102час/год)*

**Содержание программы**

**техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой и комплексное развитие способностей**

Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.

**Формы контроля**

Практические тесты.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. правила техники безопасности.
4. оказание помощи при травмах и ушибах.
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. основное содержание правил по баскетболу.
10. жесты судьи по баскетболу.
11. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. Ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Универсальными компетенциями; учащихся** являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Качества личности учащихся**

*Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:*

***сила воли***- способность преодолевать значительные затруднения.

***трудолюбие, настойчивость, терпеливость*** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

***выдержка и самообладание***– это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

***решительность –***это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

***мужество и смелость –*** это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

***уверенность в своих силах***– это качество, является основой бойцовского характера.

***дисциплинированность***– это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

***самостоятельность и инициативность***– это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

***воля к победе*** – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Условия реализации программы**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.

2. Уличная баскетбольная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.

6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

**Список литературы.**

* «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2018г.
* журналы «Физкультура в школе».
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2019 г.
* комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2017 г.
* примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2019г.
* программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2016г.
* «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2014 год.