

**1. Комплекс основных характеристик программы 1.1.Пояснительная записка.**

**Баскетбол**

Программа кружка по спортивным играм (баскетбол ) направлена на организацию работы групп девочек 5-6-7-8-9-10-11классов возраста от 11 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, обучение начальной подготовке игр в баскетбол и волейбол. Учащиеся могут заниматься как в одной группе, так и в двух группах. Это зависит от количества детей желающих посещать спортивную секцию баскетбол и волейбол. Срок обучения может быть от 1 года до 5 лет, в зависимости от уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Работа спортивной секций предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игр в баскетбол и в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по баскетболу . Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе. Основные показатели работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в физической, технической, теоретической подготовленности.

 А**ктуальность программы.**

   Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. Массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом частично решает данную проблему, поэтому у нас в школе создана секция по спортивным играм (баскетбол/волейбол). Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол и волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.         Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом и на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действии. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации

 В любом возрасте необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола и представлен технико-тактической подготовкой. Отличительной особенностью элементов технико-тактической подготовки является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются. Работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола и волейбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

**Педагогическая целесообразность:**заключается в том , что занимающихся при освоении повышается мотивация к занятиям спортивными играми: баскетболом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Новизна программы и отличительные особенности:**

Программа «Баскетбол» направлена на: -реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения, -соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения; перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; -расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; -усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. **Адресат программы.** Программа секции по спортивным играм (баскетбол) направлена на организацию работ группы девочек: 5-6-7-8-9-10-11 классов школьного возраста от 11 до 17 лет, занятия могут проводиться как в одной группе, так и в двух группах, в зависимости от количества детей, желающих заниматься в секции баскетбола и волейбола. Программа кружка предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в школьных и районных соревнованиях. Основными показателями работы секций по баскетболу являются выполнение учащимися программных требований, выраженных в уровне их физической, технической, теоретической подготовленности. **Объем и срок освоения программы***.*Срок реализации программы-1 год. Баскетбол 34часа. *Баскетбол:*1 раза в неделю по 1 часу (45 минут). Всего 34 часа.Всего 34 часа**Формы обучения:**очная, дистанционная **Формы занятий:**групповая и индивидуально-групповая

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условии для формирования у обучающихся целостного представления о баскетболе , о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния физического, духовного, нравственного здоровья и привитие интереса к здоровому образу жизни через активное участие в спортивных соревнованиях, физкультурных праздниках. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, формирование физической культуры занимающихся и их здорового образа жизни через занятия баскетболом и волейболом ***Обучающие:***

1.Ознакомить с основными знаниями истории развития, элементами, правилами, игры баскетбол и волейбол. 2.Продолжить обучать и формировать основным элементам, умения и навыкам игры в баскетбол. 3.Научить применять полученные знания в игровой деятельности.

4.Активизировать игровое мышление и продолжать формировать навыки командной работы.

***Воспитательные:***1.Актуализировать личностные качества: уверенность, решительность, настойчивость в достижении целей, способность концентрироваться в разных игровых ситуациях 2.Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. 3.Способствовать созданию профилактических мер для улучшения состояния здоровья обучающихся при помощи различных упражнений игры баскетбол. 4.Создавать предпосылки для здорового образа жизни и выработать у детей устойчивое отношение против вредных привычек. 5.Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, гибкость мышления в учебно-тренировочных действиях и в самой игре баскетбол.

***Развивающие:***1. Активизировать и организовать учебную, физкультурно-спортивную деятельность с целью повышения уровня физического, интеллектуального, командно-игрового развивающего мышления обучающихся. 2. Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости - развивать координационные способности и силу воли. 3.Развивать и формировать морально-волевые качества: внимание, память, игровую командную фантазию.

**1.3.** **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:**

-формирование общих представлений об игре в баскетбол и волейбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; -совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол и волейбол; -развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол и волейбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального); -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.

**Метапредметные результаты, формируемые в процессе освоения курса:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

**1.4. Содержание программы**

**Баскетбол**

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1.Основы знаний

Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка

2.1Ловля и передача мяча

2.2Ведение мяча

2.3.Финты

2.4.Броски

2.5.Игра в нападении

2.6.Игра в защите

2.7.Игровая деятельность, итоговые соревнования

Раздел 3.Общая физическая подготовка

По окончании курса баскетбола и волейбола учащиеся должны владеть понятиями: в баскетболе: перемещения- повороты и остановки, передачи и ловля мяча (передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации), финты, ведение мяча, броски мяча по кольцу(броски по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении, броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции, штрафные броски), тактические действия в нападении: быстрый прорыв 2:1,3:2,тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной и защите, в защите игра зонной, личная защита, персональная защита, игровая деятельность. В волейболе: знать понятия техника игры и тактика игры,владеть основными техническими приемами: подачами, приемами, передачами, нападающими ударами, блокированием. Знать историю возникновения баскетбола и волейбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры в баскетбол и волейбол. Применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом и , сформировать первичные навыки судейства.

Занятия, предусмотренные программой позволяют: 1.Вызвать интерес к данному виду спорта, а в дальнейшем повышение мастерства в других командах. 2.Развивать у учащихся физические, технические, тактические умения и навыки в игре, нравственно-волевые качества человека, а так же чувство коллективизма. 3.Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни и отказ от вредных привычек и других негативных явлений.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Баскетбол»**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема.** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** |
|  |  |  |
| 1. | Основы знаний: Правила игры, история развития баскетбола | 1 | 1час |  |
| 2. | Ловля и передачи мяча. | 4 |  | 4 |
| 3. | Ведение мяча. | 4 |  | 4 |
| 3. | Финты - обманные движения. | 1 |  | 1 |
| 4. | Броски | 6 |  | 6 |
| 5. | Игра в нападении | 6 |  | 6 |
| 6. | Игра в защите. | 6 |  | 6 |
| 7. | Игровая деятельность | 6 |  | 6 |
|  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | **34** | **1** | **33** |