



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 380
Красносельского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Решение от 30.08.2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 223/п от 30.08.2018
Директор ГБОУ СОШ №380
 О.Н. Агунович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

**Никонов Кирилл Евгеньевич,
педагог дополнительного образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- на основании Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- на основе Примерной основной образовательной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-7 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2011г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Направленность программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении поддержании функциональности организма.

Баскетбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятие Баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в Баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности Баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленных у учащихся поведенческих установок, Баскетбол, как игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола;
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола;
3. Изучение и обучение основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Адресат программы

Учащиеся 9-14 лет.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 года обучения. Всего 144 учебных часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол);
- Обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.

2. Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности учащихся;
- Развить двигательные способности;
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 до 14 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы проведения занятий: беседа, тренировка, практическое занятие, спортивная игра.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

1. Личностные

- 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;

2. Метапредметные

- 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;

3. Предметные

- 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.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное эмоциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- спешность игровой деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	20	5	15	Вводный контроль, положение о соревнованиях по баскетболу.
3.	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Тестовое задание
4.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
5.	Интегральная подготовка	20	5	15	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
6.	Контрольные испытания	20	5	15	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
7.	Соревновательная деятельность	20	5	15	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
9.	Итоговые занятия	2		2	Соревнование
Итого		144	37	107	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<p>Основы знаний</p>	<p>Правила игры в баскетбол. Организация и судейство соревнований по баскетболу. Жестикауляция судей. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. История развития баскетбола в России и в мире. Известные баскетболисты РК. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки. Владение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>

Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
Овладение организаторскими способностями.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий Баскетболом.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- обучить приемам правильной регуляции физической нагрузки.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Оценочные и методические материалы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом; по частям.
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Опрос		
Тестовое задание	Грамоты	Контрольные игры
Контрольные упражнения	Дипломы	Контрольные зачеты
Контрольная игра в Баскетбол	Протоколы соревнований	Открытые занятия
Контрольные зачеты	Видеосъемка	Соревнования
Календарные игры	Фотографии	Контрольные упражнения

**Методическое обеспечение образовательной программы
«Спортивные игры»**

№	Раздел	Форма	Приемы, методы	Дидактический материал	Подведение итогов
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Беседа	Памятка	Журнал по ТБ	опрос
1	Общая физическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Познавательные:</u> -игры <u>Социальные:</u> -создание ситуации взаимопомощи -взаимопроверка <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Памятка	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие
3	Техническая и тактическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие
4	интегральная подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, соревнования

№	Раздел	Форма	Приемы, методы	Дидактический материал	Подведение итогов
5	Контрольные испытания	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, Открытое занятие
6	Соревновательная деятельность	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, соревнования

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, щитами, кольцами, корзинами; имеющего подсобные помещения (раздевалки, складские помещения и др.)

Техническое оснащение:

- музыкальный центр
- экран
- компьютер
- принтер
- мультимедиа-проектор
- телевизор
- dvd-проигрыватель
- микрофон.

Дидактический материал:

- разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы
- видеоматериал
- схемы.
- учебные видеофильмы.
- практические задания.
- упражнения.
- мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- оценка психофизиологического состояния.
- методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы).
- методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка.

- обучающие прикладные программы в электронном виде.
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетбол.
- правила игры в баскетбол.
- положение о соревнованиях по баскетболу.
- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные мячи
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков
- баскетбольная сетка
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося
- гимнастические маты
- гантели
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных праздников НБА (Запад-Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Информационные источники

Нормативная база:

- Федеральный закон № 273 - ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1997. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
6. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с английского) М., ФиС ,2000 г. - 1964 с. с илл.
7. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. - 256 с. с илл.

Для учащихся:

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
2. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
4. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
8. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. - Гранд Фаир, 2002 г.