

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  **1.1. Пояснительная записка ………………………………………..**  **1.2. Цель и задачи программы ……………………………………..**  **1.3. Содержание программы ……………………………………….**  **1.3.1. Учебно-тематический план ………………………………**  **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана ……………...**  **1.4. Планируемые результаты ……………………………………..**  **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ …………………………………..**  **2.1. Календарный учебный график ……………………………….**  **2.2. Условия реализации программы ……………………………..**  **2.3. Формы аттестации / контроля ………………………………..**  **2.4. Оценочные материалы ………………………………………...**  **2.5. Методические материалы ……………………………………..**  **2.6. Список литературы …………………………………………….**  **ПРИЛОЖЕНИЯ ………………………………………………………..** | 3  3  4  5  5  6  7  9  9  9  11  11  11  14  15 |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (Далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика», мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

***Актуальность программы***

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на дополнительные программы по развитию двигательных навыков и физических качеств учащихся.

Данная Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств через обучение игре в баскетболе, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия баскетболом способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

***Отличительной особенностью программы*** является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация, являясь важным и неотъемлемым компонентом воспитательной работы в организации, может быть включена в направление работы школьного спортивного клуба.

***Адресат программы***

Данная программа разработана для учащихся 7-13 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся данной возрастной категории.

Состав группы 10 человек. Количество групп 6.

***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 учебных недель.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут).

***Форма обучения***

Очная.

***Особенности организации образовательного процесса***

Программа направлена для детей без ОВЗ. Приём учащихся проводится на основании письменного заявления родителей и медицинской справки о состоянии здоровья.

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, а также приобщение детей к регулярным занятиям баскетболом.

***Задачи программы:***

***1. Развивающие:***

- развивать у учащихся физические качества;

- формировать у учащихся интерес к физкультурно-спортивной деятельности в процессе игры в баскетбол;

- развивать у учащихся познавательную активность.

***2. Воспитательные:***

- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дис-циплинированность, социальную активность;

- воспитывать у учащихся чувство гражданина и патриота своей страны и Родины.

***3. Образовательные:***

- Познакомить учащихся с видом спорта баскетбол, правилами игры в баскетбол, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Раздел 1. Вводный** | **2** | **2** | **0** |  |
| 1.1 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.2 | История развития баскетбола в России и за рубежом | 1 | 1 | 0 | тест |
| **2** | **Раздел 2. Основной** | **30** | **3** | **27** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | сдача нормативов физической подготовки |
| 2.2 | Специальная техническая подготовка | 14 | 1 | 13 | контрольные упражнения |
| 2.3 | Специальная тактическая подготовка | 4 | 1 | 3 | контрольные упражнения |
| **3** | **Раздел 3. Итоговый** | **4** | **0** | **4** |  |
| 3.1 | Контрольные игры и соревнования | 4 | 0 | 4 | игра, соревнования |
| **ВСЕГО:** | | **36** | **5** | **31** |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1. Вводный (2ч.)**

**Тема 1.1 Гигиенические сведения и меры безопасности**

Теория: 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 и во время занятий. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Практика: Упражнения для утренней гимнастики.

Форма контроля: опрос.

**Тема 1.2. История развития баскетбола в России и за рубежом**

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Форма контроля: тест.

**Раздел 2. Основной (30ч.)**

**Тема 2.1 Общая физическая подготовка**

Теория: Правила выполнения практических заданий: координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых и выносливости.

Практика: Бег на короткие и длинные дистанции. Стартовые рывки с места. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на руках. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

Форма контроля: сдача нормативов физической подготовки.

**Тема 2.2 Специальная техническая подготовка**

Теория: Обучение правилам выполнения техники передвижений, остановок, поворотов, ведения, ловли, передачи и бросков мяча в кольцо. Освоение индивидуальных защитных действий.

Практика: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

**Тема 2.3.Специальная тактическая подготовка**

Теория: Оценивание изменяющуюся ситуаций, ориентирование в ней и быстрое применение любого технического приёма или игрового действия.

Практика: Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1) Двухстороння игра по упрощённым правилам.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

**Раздел 3. Итоговый (4ч.)**

**Тема 3.1 Контрольные игры и соревнования**

Теория: Знакомство с правилами игры в баскетбол.

Практика: Принять участие в соревнования.

Форма контроля: игра, соревнования.

**1.4. Планируемые результаты**

**По окончанию 1 года обучения учащийся будет знать:**

**-** правила безопасности на занятиях баскетболом;

- основные правила игры баскетбол;

**-** правила выбора одежды и обуви для занятий**.**

**Будет уметь:**

**-** водить мяч одной рукой;

- выполнять бросок в кольцо с различных дистанций;

- взаимодействовать с игроками своей команды.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

***-*** доброжелательность;

- эмоциональная устойчивость;

- гордость за малую и большую родину;

- готовность помочь другим.

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

***-*** умение организации собственной учебной деятельности;

- формирование основ продуктивного сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36;

Количество учебных дней – 36;

Даты начала и окончания учебных периодов – 4 сентября - 25 мая.

**2.2. Условия реализации программы**

***1.*** Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение, имеющееся на базе образовательной организации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование оборудования | Количество единиц |  |
|  | Конструкция баскетбольного щита в сборе | 2 |  |
|  | Щит баскетбольный тренировочный с кольцом | 1 |  |
|  | Мяч баскетбольный, размер 5 | 2 |  |
|  | Мяч баскетбольный, размер 6 | 2 |  |
|  | Мяч баскетбольный, размер 7 | 10 |  |
|  | Скакалка | 10 |  |
|  | Конус для разметки | 10 |  |

***Материально-техническое обеспечение, приобретённое в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование оборудования | Количество единиц | Использование |
|  | Конструкция баскетбольного щита в сборе | 2 | В процессе тренировки |
|  | Мяч баскетбольный, размер 5 | 4 | В процессе тренировки |
|  | Мяч баскетбольный, размер 6 | 10 | В процессе тренировки |
|  | Мяч набивной (медицинбол) | 4 | В процессе тренировки |
|  | Фишки (конусы) | 10 | В процессе тренировки |
|  | Штатив | 5 | В процессе тренировки |
|  | Скакалка | 10 | В процессе тренировки |
|  | Эспандер резиновый ленточный | 10 | В процессе тренировки |
|  | Майка | 10 |  |
|  | Шорты спортивные (трусы спортивные) | 10 |  |

***2. Информационное обеспечение:***

Данная программа не использует программное обеспечение.

***3. Кадровое обеспечение:***

Педагог, имеющий высшее педагогического образование (физическая культура).

**2.3. Формы аттестации / контроля**

1. ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

Контрольные упражнения, соревнования, опрос, тест, сдача нормативов физической подготовки, наблюдение.

1. ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

Соревнование.

**2.4. Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам. Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности;

- соревнования по подгруппам (в рамках детского объединения), лично - командные;

- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1);

- игры-эстафеты (командные).

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого учащегося в отдельности.

**2.5. Методические материалы**

Основными формами тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах с хорошим освещением.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса учащихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию.

- вход в зал разрешается только в присутствии педагога;

- перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог;

- перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами баскетбола в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;

- занятия по баскетболу должны проходить только под руководством педагога;

- педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;

- для предупреждения травм педагог должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительному отношению друг к другу;

- особое внимание на занятиях по баскетболу педагог должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- педагог должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;

- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия педагог должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончанию занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

***Дидактические материалы:***

- Плакаты со схемами и описанием базовых техник баскетбола;

- Плакаты с описанием истории баскетбола;

- Плакаты со схемами и описанием судейской деятельности в баскетболе.

**2.6. Список литературы**

**Для педагогов**

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Издательство - Экзамен, 2016, (Серия "Учебно-методический комплект").

2. Киселёв П.А. Киселева Е.П. Киселёва С.Б. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / Издательство - Планета (уч.), 2015.

3. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей / Издательство - Феникс, 2014. (Серия "Мир вашего ребёнка").

4. Садыкова С.Л, Лебедева, Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Издательство - Учитель, 2008, (Серия " В помощь преподавателю").

**Для родителей**

1. Что такое баскетбол / Издательство - Аркаим, 2005. (Серия" Дети любят спорт").

2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми / Издательство - Астрель, 2004.

3. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. / Издательство - Асадема, 2001.

**Для учащихся**

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. Издательство- Учитель, 2004 г.

2. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе/ Издательство - Феникс, 2006 г.;

3. Погодаева Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. Методическое пособие, / Издательство - Дрофа, 2005.

**Интернет ресурсы**

1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Методический сборник подвижных игр для отработки основных элементов баскетбола. [электронный ресурс] Режим доступа URL: https:// nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-ipedagogika/library/2020/01/27/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Контрольные нормативы по общей**

**и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места (см) | | | |
|  | Уровень подготовки | | |
|  | высокий | средний | низкий |
| Мальчики 7-8лет | 140 | 115 | 100 |
| Девочки 7-8 лет | 130 | 110 | 90 |
| Мальчики 9-10лет | 165 | 125 | 110 |
| Девочки 9-10 лет | 155 | 120 | 100 |
| Мальчики 11-12лет | 175 | 130 | 120 |
| Девочки 11-12 лет | 160 | 130 | 110 |
| Мальчики 13-14лет | 180 | 160 | 140 |
| Девочки 13-14 лет | 165 | 145 | 130 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | | | |
| Мальчики 7-8лет | 9,9 | 10,8 | 11,2 |
| Девочки 7-8 лет | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| Мальчики 9-10лет | 9,1 | 10,0 | 10,5 |
| Девочки 9-10 лет | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| Мальчики 11-12лет | 8,8 | 9,8 | 10,2 |
| Девочки 11-12 лет | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| Мальчики 13-14лет | 8,2 | 9,2 | 10,0 |
| Девочки 13-14 лет | 8,8 | 9,8 | 10,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | |
| Мальчики 7-8лет | 12 | 8 | 4 |
| Девочки 7-8 лет | 8 | 5 | 3 |
| Мальчики 9-10лет | 15 | 10 | 6 |
| Девочки 9-10 лет | 10 | 7 | 5 |
| Мальчики 11-12лет | 17 | 12 | 7 |
| Девочки 11-12 лет | 12 | 8 | 6 |
| Мальчики 13-14лет | 20 | 15 | 10 |
| Девочки 13-14 лет | 15 | 10 | 7 |

**Контрольные упражнения по технической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Штрафные броски (20 бросков) (%) | | | |
|  | Уровень подготовки | | |
|  | высокий | средний | низкий |
| Мальчики 7-8лет | - | - | - |
| Девочки 7-8 лет | - | - | - |
| Мальчики 9-10лет | 35 | 30 | 25 |
| Девочки 9-10 лет | 30 | 25 | 20 |
| Мальчики 11-12лет | 40 | 35 | 30 |
| Девочки 11-12 лет | 35 | 30 | 25 |
| Мальчики 13-14лет | 45 | 40 | 35 |
| Девочки 13-14 лет | 40 | 35 | 30 |
| Передача мяча на точность (30 раз), (кол-во попаданий) | | | |
| Мальчики 7-8лет | 12 | 11 | 10 |
| Девочки 7-8 лет | 10 | 9 | 8 |
| Мальчики 9-10лет | 16 | 15 | 14 |
| Девочки 9-10 лет | 12 | 11 | 10 |
| Мальчики 11-12лет | 18 | 17 | 16 |
| Девочки 11-12 лет | 16 | 15 | 14 |
| Мальчики 13-14лет | 20 | 19 | 18 |
| Девочки 13-14 лет | 18 | 17 | 16 |