

**Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

У детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация к здоровому образу жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Баскетбол» восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Актуальность**  дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности.** В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в волейбол, овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в волейбол.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-18 лет.

В группы принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск – справку от врача-педиатра. Количество детей в одной группе – от 12 до 16 человек.

**Объем программы и режим занятий**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 2 часа | 2 | 4 часа | 35 | 140 часов |
| Общий объем программы | | | | | 140 часов |

Продолжительность образовательного процесса определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – физкультурно-спортивное развитие обучающихся МБОУ «СОШ №2» ПГО посредством игры в баскетбол.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

1. Воспитывать волевую, инициативную и дисциплинированную личность;

2. Воспитывать коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;

3. Воспитывать социально активную личность, готовую к участию в социально-значимых мероприятиях.

*Развивающие:*

1. Формировать познавательный интерес к занятиям баскетболом;

2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

3. Развивать специальные психофизические качества (реакция, внимание, мышление), необходимые для занятий баскетболом.

*Обучающие:*

1. Обучать основным правилам и тактикам игры в баскетбол;

2. Формировать основы здорового образа жизни;

3. Обучать основам физиологии и гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства | 4 | 4 | - | беседы, судейство |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 4 |  | 4 | соревнования |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 8 |  | 8 | зачет |
| 4 | Техническая подготовка**.** | 20 | 2 | 18 | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка. | 4 | 1 | 3 | зачёт |
| 6 | Игровая подготовка | 100 |  | 100 | игра |
|  | **Итого:** | **140** | **7** | **133** |  |

**Содержание учебного плана**

**1.Тема: Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства**

Теория: Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

**2. Тема: Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ногв тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

**3 Тема: Специальная физическая подготовка.**

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

**4. Тема: Техническая подготовка.**

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**5. Тема: Тактическая подготовка.**

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

 Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

**6. Тема: Игровая подготовка**

Практика: На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

**1.4 Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

– формирование коллективного взаимодействие и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

– воспитание социально активной личности, готовой к участию в социально-значимых мероприятиях;

– воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

***Метапредметные результаты:***

- формирование жизненно важных двигательных и специальных психофизических качеств, умений и навыков (реакция, внимание, мышление), необходимых для занятий баскетболом;

– определение наиболее эффективных способов достижения результата;

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

– умение организовать самостоятельные занятия баскетболом и с группой товарищей;

  – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты:***

*Учащиеся должны знать:*

 - основные правила и тактику игры в баскетбол;

- основы физиологии и гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

 - терминологию разучиваемых упражнений;

 -  правила проведения соревнований.

*Учащиеся должны уметь:*

- владеть техникой игры в баскетбол;

 - играть в баскетбол по правилам;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий  в спортивном кружке.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходим спортивный зал площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН. В учебном помещении должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным, светильники должны располагаться в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения обучающихся.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

- тренажер для отработки бросков в баскетболе;

- баскетбольные мячи;

- кольца баскетбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетки баскетбольные;

- скакалки;

- секундомер;

- гимнастические скамейки и маты;

- дополнительный инвентарь: обручи, конусы.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

*Технические средства обучения:* мультимедийное устройство (проектор), экран, ноутбук, колонки.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.**

Наглядные средства обучения:

Теоретические материалы – разработки по темам программы:

* История появления игры баскетбол;
* Правила игры в баскетбол;
* Инструкции по технике безопасности на занятиях;
* Тесты по физической подготовленности;
* Дидактические материалы:
* Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами;
* Карточки с заданиями;
* Презентации к занятиям по игре в баскетбол;
* Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье», «Твое здоровье».
* Методический материал: основы техники и тактики игры.

**Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»);
4. Устав учреждения.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В объединение, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются его способности под влиянием занятий.

Для обучающихся результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам диагностики в начале и в конце учебного года – приложение 1) и проведенные соревнования.

Для отслеживания образовательных результатов используются следующие виды контроля:

Входной контроль: выявить навыки игры; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

Текущий контроль: контролировать полученные теоретические знания; выявить отстающих обучающихся и уделить им большее внимание в индивидуальной работе.

Итоговый контроль: провести зачет по итогам года теоретический (с помощью дидактического материала) и практический; наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по волейболу более высокого уровня.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;

- один раз в полгода проходят соревнования;

- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы. В начале и конце учебного года осуществляется диагностика развития учащихся и уровня их подготовленности.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, праздники-сюрпризы, грамоты, сертификаты, дипломы, благодарности.

**2.3 Методические материалы**

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- групповые теоретические занятия;

- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 35 |
| Количество учебных дней | | 70 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2022- 31.12.2022 |
| 2 полугодие | 10.01.2022- 31.05.2023 |
| Возраст детей, лет | | 11-18 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 140 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование мероприятия** | **Дата проведения** |
| 1. | Интеллектуальная игра по ПДД «Азбука дорожной безопасности» | сентябрь |
| 2. | Акция в рамках Международного Дня отказа от курения «Полезный обмен» | ноябрь |
| 3. | Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» | январь |
| 4. | Конкурс видео-роликов «Мы за здоровый образ жизни» | март |
| 5. | Всемирный день здоровья. Спортивно-интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух!» | апрель |
| 6. | Спортивно-интеллектуальные соревнования «Отвага! Честь! Слава!» | май |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2018. -100 с.

2. *Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. Луткова Н.В., Минина Л.Н..* Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое 3. пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018г. -62 с.

3. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2020г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

4. *Вуден Д.* Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: Ф и С, 2021г. - 256 с.

5. *Гатмен, Билл*. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2019. - 211, [13] с.: с илл.

6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2018 г.