****

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность,** по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

# Нормативно-правовые основы разработки программы:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)4
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
* Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2021 № 28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

* Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

* Локальные акты МОУ СОШ №11

**Актуальность** программы заключается в соответствии с основными направлениями воспитательного процесса в МОУ СОШ №11, с запросами родителей (законных представителей) и детей, в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, достижения высоких спортивных результатов.

**Новизна и оригинальность программы** «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительные особенности программы** – с каждым годом учебные нагрузки в школе возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Игра «Баскетбол» формирует координацию в процессе выполнения двигательных действий техники, требует динамической работы многих мышц организма, улучшает деятельность внутренних органов, восполняет двигательную активность, развивает познавательный интеллект в избранном виде деятельности, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также игровой процесс формирует личностные качества ребенка (общительность, воля,

целеустремленность, умение работать в команде). Обеспечивает развитие образовательного потенциала для одаренных детей.

**Адресат программы** – программа рассчитана на обучение учащихся 5-7 классов в возрасте от 11 до 13 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей. Данная группа состоит из мальчиков и девочек.

**Объем программы** - 68 часов.

**Режим занятий -** осуществляется 1 раз в неделю, продолжительность занятия по 2 академических часа. Количество детей в группе от 15 до 20 человек.

**Основная форма тренировочного процесса** – групповая, индивидуальная и командная.

# Сроки реализации программы «Баскетбол»:

Данная программа краткосрочная, рассчитана на 1 год обучения, а именно 68 часов.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов своей школы, своего города, своей страны.

# Задачи:

**Образовательные:**

* + познакомить учащихся с таким видом спорта, как «БАСКЕТБОЛ», с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
	+ углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

# Развивающие:

* + укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
	+ способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
	+ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
	+ расширять спортивный кругозор детей.

# Воспитательные:

* + формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
	+ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
	+ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Принципы набора:** добровольность, заинтересованность, школьный возраст, наличие медицинского доступа к занятиям.

# Методы обучения:

**словесные методы** – беседа, рассказ, лекция;

**наглядные методы** – показ, демонстрация плакатов, схем, использование технических средств, видео презентации;

**практические методы** – игровой, соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

# По окончанию обучения занимающийся должен:

## Знать:

* + технику безопасности на занятиях по баскетболу;
	+ основы знаний о здоровом образе жизни;
	+ историю развития вида спорта «баскетбол»;
	+ правила игры в баскетбол;
	+ тактические приемы в баскетболе;

## Уметь:

* + владеть основными техническими приемами баскетболиста;
	+ проводить судейство матча;
	+ проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

# Результаты освоения программы «Баскетбол»:

## Личностные результаты:

* + положительное отношение к занятиям;
	+ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
	+ не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

# Метапредметные результаты:

## Регулятивные:

* + выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
	+ понимать цель выполненных действий;
	+ при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
	+ самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

## Познавательные:

* + находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернет;
	+ ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;
	+ определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

## Коммуникативные:

* + участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на двигательные технические действия, поступки;
	+ выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (учебно-тренировочной задачи);
	+ не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
	+ рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

## Предметные

* + выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;
	+ получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
	+ улучшать общую физическую подготовку;
	+ выполнять нормативы по общей физической подготовке, тактические и технические действия в баскетболе;
	+ улучшать общее внимание, дисциплину, приобщатся к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни;
	+ учиться «дриблингу» мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля;
	+ учиться выполнять ведение мяча в движении: на месте, по прямой линии, по дугам;
	+ учиться выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

# Тесты для выполнения контрольных упражнений:

***на техническую подготовленность*:** передвижения, скоростное ведение мяча с обводкой фишек, передачи мяча в комбинации, дистанционные броски (броски с точек на количество попаданий), штрафные броски.

***на физическую подготовленность:*** прыжок в длину с места, прыжок с доставанием, челночный бег 3х10 м/с, бег 40 сек. (фиксация пройденного расстояния), бег 300 м., бег 20 метров, тест Купера.

# Учебный план секции «Баскетбол»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 часов |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 часа |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 часа |
| 4 | Техническая подготовка | 41 часа |
| 5 | Тактическая подготовка | 9 часов |
| 6 | Товарищеские игры | 2 часа |
| 68 часов |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата проведения |
| 1-2 | *Введение.* Теоретические сведенияОсновы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол».Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока.История баскетбола.Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.* + техника безопасности при занятиях спортивными играми;
	+ история Российского баскетбола;
	+ лучшие игроки области и России;
	+ простейшие правила игры.
	+ терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
	+ правила личной гигиены;
	+ азбука баскетбола (основные технические приемы);
	+ профилактика травматизма на занятиях;
	+ правила проведения соревнований;
	+ общая характеристика сторон подготовки спортсмена;
	+ физическая подготовка баскетболиста;
	+ техническая подготовка баскетболиста;
	+ психологическая подготовка баскетболиста;
	+ соревновательная деятельность баскетболиста;
	+ организация и проведение соревнований по баскетболу;
	+ правила судейства соревнований по баскетболу;

места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. |  |
|  |
| 3-4 | *Техника игры.* Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности. |  |
| 5-6 | *Техника перемещений.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |  |
| 7-8 | *Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. |  |
| 9-10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. |  |
| 11-12 | Ведение мяча шагом и бегом |  |
| 13-14 | Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки. |  |
| 15-16 | Ведение мяча с изменением направления и скорости |  |
| 17-18 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу |  |
| 19-20 | Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры |  |
| 21-22 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 23-24 | Штрафной бросок в корзину |  |
| 25-26 | *Техника владения мячом и противодействия.* Вырывание и выбивание мяча |  |
| 27-28 | Перехват мяча. Подвижные игры |  |
| 29-30 | Накрывание. Отбивание |  |
| 31-32 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола |  |
| 33-34 | *Тактика игры.* Персональная защита |  |
| 35-36 | Двусторонняя игра. Правила игры |  |
| 37-38 | Передача мяча в движении |  |
| 39-40 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой |  |
| 41-42 | Персональная защита, опека |  |
| 43-44 | Двусторонняя игра |  |
| 45-46 | Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу |  |
| 47-48 | *Тактика нападения. Тактика защиты.* Передвижения в нападении и защите |  |
| 49-50 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита |  |
| 51-52 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча |  |
| 53-54 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков |  |
| 55-56 | Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты |  |
| 57-58 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками |  |
| 59-60 | *Командные действия.* Личная защита |  |
| 61-62 | Подвижная защита. Личный прессинг |  |
| 63-64 | Тактика защиты. Защитные действия команды |  |
| 65-66 | Двусторонняя игра. Правила соревнований |  |
| 67-68 | Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности |  |

# Ожидаемые результаты для занимающегося:

* + развитие собственной силы, быстроты, игровой координации, ловкости; организованности и дисциплины;
	+ умение воспитывать самостоятельность и активность;
	+ умение выполнять технику баскетбольных элементов;
	+ умение использовать технику владения мячом; развитие морально-волевых качеств: сдержанности, уважительного отношения к сопернику;
	+ овладение групповыми и командными действиями.

Сформировать команды учащихся 5-7 классов для участия в городских соревнованиях по баскетболу.

В процессе календарных игр показать результативность (максимально каждым игроком).

Занять призовое место.

Удержать лидерство команды среди команд города, принять участие в товарищеских играх спартакиады МОУ СОШ №11.

# Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

* + *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
	+ *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
	+ *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
	+ *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

## Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

## Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение учащегося в диапазоне уровня также считается успешностью.

## Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

*Формой контроля* технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

## Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

* + научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести

мяч);

* правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам

(держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

* + уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
	+ уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
	+ вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
	+ уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите
	+ (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4;
	+ защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
	+ умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
	+ КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

# Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал – 1, баскетбольные щиты – 6 шт., баскетбольные мячи – 20 шт., скакалки

– 20 шт; учебная литература для детей и педагога, компьютер-1.

**Кадровое обеспечение реализации программы:** педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

# Список литературы:

1. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. –М., 2004 .
2. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.Д. Железняка. -М.,1984.
3. «Баскетбол». Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.М. Портнова, -М., Изд. «Советский спорт», 2004, -100 с.