     Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Инженерно-железнодорожный лицей» города Кирова

Принята на заседании педагогического совета УТВЕРЖДАЮ

Протокол № \_\_ Директор школы

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Н. Бабинцева/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хохрякова Ирина Александровна

педагог дополнительного образования

Киров

2022

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) физкультурно - спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Конституцией РФ
* Конвенцией ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
* Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, приказ № 273 ФЗ;
* Приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей   
программы - физкультурно-спортивная.   
**Новизна и оригинальность** программы 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.  
С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.   
Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).  
В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

**Отличительные особенности программы*:*** Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

***Адресат программы*** ребенок 12-15 лет, желающий заниматься волейболом, нацеленный на здоровый образ жизни.

***Объем программы***

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» рассчитана на 50 часов в год

***Срок освоения программы*** 1 год

***Режим занятий*** по 2 часа 1 раз в неделю

***Формы организации образовательного процесса***

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

**Наполняемость группы:** 10-20 человек.

**Особенности организации учебного процесса**: форма реализации – традиционная, занятия групповые в группах разновозрастных.

***Цель:***  
Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.  
***Задачи:***

Обучающие:  
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;   
- углублять и дополнять 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.  
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:  
- 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.

Планируемые результаты освоения ДОП:

1. *Личностные результаты*:   
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;   
. *Метапредметные результаты:*  
 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 результаты:   
 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.

Учебный план:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра | 1 | 1 |  | соревнования |
| 3 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Закрепление передач двумя руками над головой | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Закрепление техники передач двумя руками в движении.  Закрепление техники броска после ведения мяча | 1 |  | 1 | тест |
| 5 | Закрепление техники поворотам в движении | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Закрепление техники броскам в прыжке с места | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1 |  | 1 | соревнования |
| 8 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Закрепление техники ведения и передач в движении | 1 |  | 1 | соревнования |
| 11 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Закрепление передач одной рукой с поворотом | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Закрепление передач в движении в парах | 1 |  | 1 | соревнования |
| 16 | Закрепление передач в тройках в движении | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 |  | 1 | соревнования |
| 18 | Закрепление техники передач мяча | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» | 1 | 1 |  | соревнования |
| 21 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны | 1 |  | 1 | соревнования |
| 22 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 1 |  | 1 |  |
| 25 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Закрепление пройденного материала | 1 |  | 1 | соревнования |
| 27 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Закрепление техники добивания мяча в корзину | 1 |  | 1 | соревнования |
| 29 | Закрепление техники бросков и передач в движении | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 1 |  | 1 |  |
| 31 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Совершенствование в технических приемах | 1 | 1 |  | Зачет |
| 33 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 1 |  | 1 |  |
| 35 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 1 |  | 1 |  |
| 36 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 1 |  | 1 |  |
| 37 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 1 |  | 1 | соревнования |
| 38 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 |  | 1 |  |
| 39 | Совершенствование в технических приемах | 1 |  | 1 |  |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 1 |  | 1 | соревнования |
| 41 | Закрепление бросков в движении | 1 |  | 1 | соревнования |
| 42 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки | 1 |  | 1 |  |
| 43 | Совершенствование в технических приемах | 1 |  | 1 |  |
| 44 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 |  | 1 |  |
| 45 | Закрепление техники бросков и передач в движении | 1 | 1 |  | зачет |
| 46 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 1 | 1 |  |  |
| 47 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 1 |  | 1 |  |
| 48 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 |  | 1 | соревнования |
| 49 | Совершенствование в технических приемах | 1 |  | 1 |  |
| 50 | Совершенствование в технических приемах | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | Итого | 50 | 6 | 44 |  |

**Содержание программы**

Содержание данной программы рассчитано на 50 часов по 2 ч в неделю. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Контрольные испытания**

*Контрольные игры и соревнования:*

*теория*

* Правила соревнований
* Положение о соревнованиях
* Расписание игр
* Оформление хода и результата соревнований

*Практика:*

* Соревнования по волейболу
* Сдача тестов.

Комплекс организационно-педагогических условий:

***Материально-техническое обеспечениедополнительной общеобразовательной программы*** :

1. Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь (в расчете на количество обучающихся из 20 чел);

1. Кольца баскетбольные 2 штуки

2. Гимнастическая стенка 6 пролетов

3. Гимнастические маты 4 штуки

4. Скакалки 20 штук

5. Мячи набивные (масса 1 кг) 20 штук

6 Мячи спортивные баскетбольные 20 штук

***Информационное обеспечениедополнительной общеобразовательной программы*** – видео-, фото-, интернет источники;

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов)

**Методические материалы**

***Методы обучения:***

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: игра, мастер-класс, соревнование, турнир,.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: беседы.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Формы аттестации: соревнования, тесты, зачет, опрос.

**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 и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

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

***Мониторинг результатов обучения детей***

***по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Формы контроля |
| **Предметные результаты**  **1.Теоретическая подготовка:**  1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:  - Общий режим дня.  - Правила перехода на волейбольной площадке.  - Основатель игры.  - Влияние физических упражнений на организм занимающихся  - Правила игры  -Характеристика техники передачи  - Самоконтроль  1.2. Владение специальной терминологией | Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям  Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл) 10  достаточный (хор) 5  недостаточный (уд) 1 | опрос  Тестирование |
| **2. Практическая подготовка ребенка:**  2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой по каждому конкретному году обучения  2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. | Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.  Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения. | Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл) 10  достаточный (хор) 5  недостаточный (уд) 1 | Наблюдение  Тестирование  Зачет  Контрольные испытания |

**Список литературы**

1. ***за В кружок принемаеаданий, разработанных руководителями кружка совместно с за***

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.   
2. 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. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.   
5. НестеровскийД.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.   
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2007.-307с.   
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.