**СОДЕРЖАНИЕ**

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Нормативно-правовая база

1.2. Направленность образовательной программы

1.3. Актуальность дополнительной программы

1.4. Цель и задачи образовательной программы

1.5. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

1.6. Сроки реализации программы

1.7. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса

1.8. Методическое обеспечение образовательной программы

1.9. Материально-техническая база для реализации программы

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Учебно-тематический план

2.2. Содержание учебно-тематического плана

2.3. Календарно – учебный график

2.4. Условия реализации программы

2.5. Ожидаемые результаты

2.6. Контрольно-измерительные материалы

**III. ЛИТЕРАТУРА**

3.1. Литература для педагога

3.2. Литература для учащихся

**IV. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**I.                   ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Нормативно-правовая база для составления программы**

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации**»,** приказомМинистерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196**«**Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**1.2. Направленность программы**

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

**1.3. Актуальность дополнительной программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**1.4. Цель и задачи образовательной программы**

Цель программы - дать возможность любому ребенку ознакомиться и освоить баскетбольные навыки как технические, так и тактические, помочь обучающемуся стать более самостоятельным, обрести новых друзей и увлечение (хобби) на всю жизнь.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т. ч. баскетбола

- помочь освоить физические упражнения, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре, развить физические качества, необходимые для овладения игрой в баскетбол

- привить обучающимся стойкий интерес к занятиям баскетболом, организовать процесс углубленного изучения двигательных умений и навыков, необходимых для грамотной игры в баскетбол

- ознакомить техническим приемам баскетбола в соответствии с возрастом

- сформировать навыки игровой деятельности в баскетболе - привить навыки здорового образа жизни

- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**1.5. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса**

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ: - не проводится специальный отбор по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому школьнику, не взирая на его антропометрические данные.

**1.6. Сроки реализации, режим программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» общий срок реализации –1 год. В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 10-18 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – не более 25 человек. Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;

- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ Почетненский УВК МО Красноперекопский район Республика Крым. Занятия проводятся в спортивном зале.

**1.7. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**1.8. Методическое обеспечение образовательной программы**

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

**1.9. Материально-техническая база для реализации программы**

1. Наличие спортивного зала с баскетбольной разметкой и баскетбольными кольцами.

2. Наличие баскетбольных мячей по количеству занимающихся в группе.

3. Наличие конусов, набивных мячей, теннисных мячей, накидок двух цветов для двух сторонней игры.

**II. СОДЕРЖАНИЕ   ПРОГРАММЫ**

**2.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № ***п/п*** | ***Перечень разделов (тем)*** | ***Количество часов*** |
| *1* | *Знания о спортивно-оздоровительной деятельности* | ***3*** |
| *2* | *Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:*                    *общая и специальная физическая подготовка;*                    *основы техники и тактики игры.* | ***55****16**39* |
| *3* | *Способы спортивно-тренировочной деятельности:*                    *контрольные игры и соревнования;*                    *контрольные испытания;*                    *соревновательная деятельность.* | ***14****2**2**10* |
| *4* | *Всего часов* | 72 |

**2.2. Содержание учебно-тематического плана**

***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа***

      *Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.  Понятие о телосложении человека.

      *Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

      *Тема 3.  Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

      *Тема 4.  Правила соревнований, их организация и проведение.*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.  Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 55 часов***

      *1. Общая и специальная физическая подготовка - 16 часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

       *2. Основы техники и тактики игры - 39 часов*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с об беганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

***Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов***

         *1.Контрольные игры и соревнования. - 2 часа*

 Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

       *2. Контрольные испытания. - 2 часа*

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

       *3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. -  10 часов*

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников

**2.3. Календарно – учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Календарный год, месяцы обучения** | **Кол-во****часов за год** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | *Знания о спортивно-оздоровительной деятельности* | **-** | **1** | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** | **1** | **-** | **х** | **х** | **х** | **3** |
| **2****3** | *Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и специальная физическая подготовка;* | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **х** | **х** | **х** | **16** |
| *основы техники и тактики игры* | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **4** | **4** | **4** | **х** | **х** | **х** | **32** |
| **3****6** | *Способы спортивно-тренировочной деятельности:**контрольные игры и соревнования* | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **-** | **х** | **х** | **х** | **2** |
| *контрольные испытания* | **-** | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **х** | **х** | **х** | **2** |
| *соревновательная деятельность* | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** | **2** | **2** | **2** | **2** | **х** | **х** | **х** | **10** |

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

**2.4. Условия реализации программы.**

***Условия набора детей*:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 15 сентября.

**2.5. Ожидаемые результаты освоения программы**

***Ученик будет:***

*Знать:*

* работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
* основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
* способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

      *Уметь:*

* выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
* выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
* броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
* вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
* применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

* приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

**2.6. Контрольно-измерительные испытания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст(лет)** | **Уровень** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1. | Координаци­онные | Челночный бег 4х9 м (сек.) | 1018 | 10.810.5 | 10.410.2 | 10.08.9 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см.) | 1018 | 150160 | 170180 | 190210 |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| высокий | средний | низкий |
| 6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий):мальчикидевочки |     33 |     22 |     11 |
| передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчикидевочки |   54 |   32 |   21 |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Литература для учителя.**

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

·       Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

·     Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите.  «РГУФК-СГАФКСТ»  Москва-Смоленск 2009г.

·     Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.

·     Ник Сортэл  Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.

·     Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

·     Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997

·     Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов:  Метод. рекомендации для тренеров  ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

·     Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

**Литература для детей.**

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.

2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе».    Тамбов 1995.

3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004