**Управление образования администрации города Прокопьевска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №14»**

****

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

***«Баскетбол»***

**Возраст учащихся: 10-17 лет**

**Срок реализации программы: 3 месяца**

**Разработчики:**

Большакова Алена Николаевна,

Дик Галия Николаевна,

учителя физической культуры

Прокопьевский ГО 2024

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
|  |  |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. Содержание программы | 6 |
|  |  |
| 1.4. Планируемые результаты | 10 |
| **2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  2.1. Календарный учебный график | 11  11 |
| 2.2. Условия реализации программы | 11 |
| 2.3. Формы контроля | 12 |
| 2.4. Оценочные материалы | 12 |
| 2.5. Методические материалы | 13 |
| 2.6. Список литературы | 13 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для организации досуга и занятости детей в летний период. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в вовлечении их в занятия спортом, формировании у учащихся позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышения самооценки.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается не только в получении детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и в обеспечении содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В процессе таких игр учащиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022г.;

- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018 г.);

- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 3.09.2019г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- локальными актами МБОУ «Школа № 14».

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на детей в возрасте от **10 до 17 лет**. Группы имеют постоянный состав. В каждой группе 15-20 учащихся. Набор учащихся свободный (без предъявления требований к знаниям и умениям).

**Объем программы** составляет 24 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программа является стартовой и реализуется в летний каникулярный период. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Формы обучения и виды занятий.** Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, реализуемыми в данной программе, являются:

• словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет;

• наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

• практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

• игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков через занятия баскетболом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

*Обучающие задачи:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- обучить и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*Развивающие задачи:*

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту);

- развивать двигательные способностей детей.

*Воспитательные задачи:*

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**1.3. Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. 1. | Тема 1. Основы знаний | 4 | 2 | 2 | Беседа |
|  | Тема 2. Общая физическая подготовка | 4 |  | 4 | Сдача контрольных нормативов по ОФП |
|  | Тема 3. Ведение мяча | 3 | 1 | 2 | Эстафета |
|  | Тема 4. Передача мяча | 4 | 1 | 3 | Оценка техники и точности выполнения передач |
|  | Тема 5. Броски мяча | 2 | - | 2 | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений |
|  | Тема 6. Технико-тактические действия в защите и нападении | 4 | 1 | 3 | Игра |
|  | Тема 7. Контрольные испытания и соревнования | 3 | - | 3 | Результативность участия соревнованиях  по баскетболу |
|  | ИТОГО | 24 | 5 | 19 |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

**Тема 1. Основы знаний**

*Теория.* Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

*Практика.* Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

*Форма контроля.* Беседа.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

*Практика. Развитие общей выносливости:* гимнастические упражнения, упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

*Развитие координационных способностей:* упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

*Развитие скоростной выносливости:* упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Развитие силовых способностей:* упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Развитие гибкости:* акробатические упражнения*.*Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег*.*Бег на дистанции 100, 400, 500м.

*Форма контроля.* Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Тема 3. Ведение мяча**

*Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

*Практика. Стойка баскетболиста.*Стойка при ведении мяча.

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Форма контроля.* Эстафета.

**Тема 4. Передачи мяча**

*Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.* На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:*стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач. *Передача мяча.*

*Практика.* Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

*Форма контроля.* Оценка техники и точности выполнения передач.

**Тема 5. Броски мяча**

*Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.*Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:*стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:*Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.*«Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

*Форма контроля.* Результативность выполнения бросков из различных исходных положений.

**Тема 6. Технико-тактические действия в защите и нападении**

*Теория.* Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Технико-тактические действия в нападении.*

*Практика.* Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Технико-тактические действия в защите.*

 Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

*Форма контроля*. Игра.

**Тема 7. Контрольные испытания и соревнования**

*Практика.* Принять участие в соревнованиях на первенство школы. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

*Форма контроля.* Результативность участия соревнованиях по баскетболу.

**1.4. Планируемые результаты**

Результатыотражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

* Овладение учащимися жизненно важными двигательными умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом.
* Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движения, быстроты), необходимых для совершенствования игровых умений и навыков, совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол.
* Овладение правилами выполнения физических упражнений.
* Развитие двигательных способностей детей.
* Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
* Овладение чувством ответственности за командный результат, нравственных и волевых качеств: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| июнь | | | | июль | | | | август | | | | Всего уч. недель/часов | всего  часов по программе | |
| теория | практика |
| 03.06-07.06 | 10.06-14.06 | 17.06-21.06 | 24.06-28.06 | 01.07-05.07 | 08.07-12.07 | 15.07-19.07 | 22.07-26.07 | 29.07-02.08 | 05.08-09.08 | 12.08-16.08 | 19.08-23.08 |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12/24 | 5 | 19 |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование и инвентарь | Количество |
| Щит баскетбольный с кольцом | 6 шт. |
| Площадка баскетбольная с разметкой | 1 шт. |
| Мяч баскетбольный | 15 шт. |
| Скамейка гимнастическая | 6 шт. |
| Стенка гимнастическая | 8 шт. |
| Обруч | 10 шт. |
| Гимнастические мат | 6 шт. |
| Фитнес коврик | 10 шт. |
| Скакалка | 16 шт. |
| Мяч набивной 1 кг | 5 шт. |
| Мяч набивной 2 кг | 5 шт. |
| Мяч набивной 3 кг | 5 шт. |
| Экспандер лыжника | 10 шт. |
| Конусы | 20 шт. |
| Свисток судейский | 2 шт. |
| Насос с иглой | 1 шт. |
| Жилетки игровые | 2 комплекта |
| Компьютер | 1 |
| Видео проектор | 1 |

**Кадровое обеспечение**: педагог, имеющий физкультурно-спортивное образование.

**2.3. Формы контроля**

- тренировочные занятия;

- беседы, учебные игры;

- тестирование;

- эстафета;

- выполнение контрольных нормативов;

- соревнования.

**2.4. Оценочные материалы**

**Нормативы специальной физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков | 10-14 | 8 | 7 | 5 | 7 | 6 | 4 |
| 15-17 | 9 | 8 | 6 | 8 | 7 | 5 |
| 2 | Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков | 10-14 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 15-17 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 3 | Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков | 10-14 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| 15-17 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 4 | Быстрый прорыв в парах  с броском мяча в кольцо | 10-14 | 9,0 | 10,0 | 12,0 | 9,5 | 10,5 | 12,5 |
| 15-17 | 8,0 | 9,0 | 11,0 | 8,5 | 9,5 | 11,5 |

**2.5. Методические материалы**

Методические пособия по учебно-тренировочным занятиям (Приложение 1).

**2.6. Список литературы**

**для педагога**

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464с.

2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112с.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. - 208с.

4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.- 178с.

5. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012. - 223с.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012.- 464 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. - 480с.

**для учащихся**

1. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. –  М.: Просвещение, 2009. - 236с.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. -  М.: Просвещение, 2011. - 156с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009. – 231с.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520с.
6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства:  учебник для вузов. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. - 400с.