**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №15 имени дважды Героя Советского Союза А.Ф. Клубова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО классных руководителей № 1 от 28.08.2024 г.  руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. М. Гладина | СОГЛАСОВАНО  на заседании МС школы  протокол № 1  от 29.08.2024 г.  руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Широкова | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета школы  протокол № 1 от 30.08.2024 г.  приказ № 133 от 30.08.2024 г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Красильников |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Шихова Надежда Владимировна,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория;

Содержание

Аннотация……………………………………………………………………………………...…3

Пояснительная записка……………………………………………………………………….... 4-8

Планируемые результаты……………………………………………………………………….9-12

Содержание программы………………………………………………………………………....13-16

Воспитательная работа--------------------------------------------------------------------------------------16-17

Тематическое планирование……………………………………………………………………17-19

Формы аттестации........................................................................................................................20

Учебный план……………………………………………………………...……………………21

Календарный учебный график .............................................…………………………………..22-24

Кадровые условия………………………………………………….……………………………25-26

Оценочные материалы………………………………………………………………………….26-27

Методические материалы……………………………………………………………………....27

Список использованной литературы ………………………………………………………….30

**Аннотация**

|  |  |
| --- | --- |
| Статус программы | Дополнительная общеобразовательная программа по физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами-составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. |
| Направленность | физкультурно-спортивная |
| Цель программы | формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни и овладение основами игры в баскетбол |
| Контингент обучающихся | 10-15 лет |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |
| Режим занятий | в форме секции, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю по 1 часу. Всего 34 учебных часа |
| Форма организации процесса обучения | Занятия организуются в учебных группах |
| Краткое содержание | овладение техникой и тактикой игры,  воспитание качеств личности:  - мгновенно оценивать обстановку;  - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;  -проявления высокой самостоятельности;  - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;  -умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся. |
| Ожидаемый результат | формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;  знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;  сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. |

**Раздел 1**

**Пояснительная записка**

Данная дополнительная образовательная программа является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании» (с последующими изменениями); Национальным проектом «Образование», утвержденного Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10); Приказом Министра просвещения «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196; Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденное Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11); Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020); Законом Российской Федерации «Об образовании»; Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233).

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек.

Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. 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 разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

**Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно - спортивная.**

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол». Данная общеразвивающая программа разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ», (Ю.М. Портнов, В.Г. Баширова, В.Г. Лунечкин, и др. – М, Советский спорт, 2004г).

**Актуальность данной образовательной программы** выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

**Новизна программы** состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первостепенно баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

**Педагогическая целесообразность**. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ. В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов. Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Условия реализации: программа рассчитана на 1 год обучения из расчёта 1 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часа. Длительность одного часа занятия – 40 минут.

**Основополагающие принципы:**

* Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля.
* Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.
* Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы. Образовательная программа «Баскетбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на учащихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Учебный год длиться с 1 сентября по 31 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Для приёма детей в объединение необходимо: - их интерес к данному виду образовательной деятельности, - желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении

**Направленность программы** — физкультурно - спортивная.

Уровень программы — базовый.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся 11-15 лет.

Форма обучения — очная.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения - 34 часа.

**Программа содержит восемь учебных блоков:**

* Общая физическая подготовка.
* Специальная физическая подготовка.
* Техническая подготовка.
* Тактическая подготовка.
* Организационно-воспитательные мероприятия.
* Инструкторская и судейская практика.
* Участие в соревнованиях.
* Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

**Раздел 2 Обучение**

**Цель программы**: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

**Задачи дополнительной образовательной программы**:

**Образовательно-развивающие:**

* Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
* Приобретение опыта участия в соревнованиях;
* Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

**Оздоровительные:**

* Правильная организация двигательной активности детей;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

**Воспитательные:**

* Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
* Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
* Воспитание морально-волевых качеств;
* Содействовать формированию навыков культуры поведения;
* Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе

**Методы обучения**:

* словесные методы: рассказ, беседа, сообщения - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
* наглядные методы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
* личный пример;
* практические методы: упражнения и тренировки.

**Методы отслеживания результативности.**

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

* участие в соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
* контрольные опросы и сдача зачетов в период практических занятий.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях;

**Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

**Спортивный инвентарь**:

* баскетбольные мячи на каждого учащегося;
* набивные мячи - на каждого учащегося;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
* резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* баскетбольные и теннисные мячи. спортивные снаряды:
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* гимнастическая стенка

**Планируемые результаты освоения курса**

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Результаты освоения программы**

По окончании первого года обучения учащиеся:

* будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
* будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;
* будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
* будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

**По окончании первого года обучения учащиеся**:

* будут владеть основами судейства игры в баскетбол;
* будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Личностные результаты**

* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* Знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
* Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

**получат возможность**

* Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

**Метапредметные результаты**

Сформированность следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД.**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД.**

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД.**

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. • Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Организационно-методические условия реализации программы.**

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

- метод упражнения;

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Баскетболист, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, город, страну на соревнованиях любого ранга. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приёмы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практическая часть Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий. Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

–Правила техники безопасности при проведении занятий.

– Историю рождения и развития баскетбола.

– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.

Передачи одной рукой от плеча.

Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.

Ловля высоко летящего мяча.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

  По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | | | **1 год обучения** |
| Теоретическая подготовка | | | **5** |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | | 2 |
| 2 | История зарождения и развития баскетбола. | | 1 |
| 3 | Личная гигиена и закаливание организма. | | 1 |
| 4 | Правила соревнований. Судейство соревнований. | | 1 |
| Общая физическая подготовка | | | **12** |
| 1 | | Развитие силы | 2 |
| 2 | | Развитие быстроты | 3 |
| 3 | | Развитие выносливости | 3 |
| 4 | | Развитие ловкости | 4 |
| Техническая подготовка | | | **12** |
| 1 | | Стойки баскетболиста | 2 |
| 3 | | Ведение мяча | 3 |
| 4 | | Передачи мяча | 3 |
| 5 | | Броски по кольцу с дальних и средних дистанций | 4 |
| Тактическая подготовка | | | 10 |
| 1 | | Групповые действия в нападении | 1 |
| 2 | | Командные действия в нападении | 1 |
| 3 | | Групповые действия в защите | 1 |
| 4 | | Командные действия в защите | 1 |
| Тестирование, контрольные испытания | | | 2 |
| Участие в соревнованиях | | | 1 |
| Итого | | | **34** |

**Учебный материал по теоретической подготовке:**

***Тема 1*.** Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

***Тема 2*.** Общая и специальная физическая подготовка.

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.

***Тема 3.*** Техническая подготовка.

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

***Тема 4.*** Тактическая подготовка.

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

***Тема 5 .*** Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

**Учебный материал по практической подготовке**

***Тема 1.*** Общая физическая подготовка.

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 ног в 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.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

*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. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий».* С пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

*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. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 15 мин. Плавание. Ходьба на лыжах. Туристические походы.

***Тема 2.*** Специальная физическая подготовка.

*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 руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, 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.

***Тема 3.*** **Техническая подготовка.**

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.

***Тема 4.*** **Тактическая подготовка.**

***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.

***Тема 5.*** **Организационно-воспитательные мероприятия.**

- Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах.

- Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

- Общие и родительские собрания.

- Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. - Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

***Тема 6.*** **Инструкторская и судейская практика.**

- Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений.

- Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

***Тема 7.*** **Участие в соревнованиях.**

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

***Тема 8.*** **Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся** Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Раздел 3 Воспитание**

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно - этическое воспитание в занятиях с юными акробатами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (спортивной гимнастики), так и спортивного движения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Воспитательную работу баскетболиста нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность педагога - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Используемые педагогом рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы баскетболиста является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Педагог должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах:

* годовой план воспитательной работы,
* календарный (на месяц);
* план работы педагога дополнительного образования.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

* общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе (в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований);
* воспитательные задачи: (в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году);
* основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):
* организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется

организационно - методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

* формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;
* воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающими умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
* нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
* эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
* физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

дружный коллектив;

система морального стимулирования;

наставничество старших.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Форма проведения | сроки |
| 1. | Торжественный прием вновь поступивших в группу | Праздничное мероприятие | октябрь |
| 2. | Беседы с учащимися в группах, посвящённые памятным датам. | Беседы в группах | в течении года |
| 3. | День неизвестного солдата и День героев Отечества. | Конкурс рисунков | декабрь |
| 3. | Флаг, герб и гимн России. | Беседы в группах | декабрь |
| 4 | «Новогодняя сказка» | Театрализованное представление | декабрь |
| 5. | Профилактика националистических проявлений в детском коллективе. | Беседы в группах | в течение года |
| 6. | День Защитника Отечества | Конкурс рисунков | февраль |
| 7. | Встречи со знаменитыми спортсменами |  | март |
| 8. | «Дорога в небо» | Беседа ко Дню космонавтики | апрель |
| 9. | «Поклонимся великим тем годам».  «Живые картинки войны» «Бессмертный полк» | Беседа, посвященная Дню Победы  Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы. | май |
| 10. | Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; |  | в течение года |
| 11. | Посещение спортивных праздников и соревнований городского |  | в течение года |
| 12. | Проведение тематических праздников, диспутов, бесед |  | в течение года |
| 13. | Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение |  | в течение года |
| 14. | Подведение итогов спортивной деятельности учащихся; |  |  |

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**4. Организационно – методические условия реализация программы**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 | 1 |  |
| 2 | История развития баскетбола | 1 | 1 |  |
| 3 | Техническая подготовка | 12 | В процессе занятий | 12 |
|  | Защитные действия при опеке игрока без мяча |  |  | 2 |
| Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  | 2 |
| Перехват мяча. |  |  | 2 |
| Быстрый прорыв |  |  | 2 |
| Командные действия в защите. Командные действия в нападении |  |  | 2 |
| Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями |  |  | 2 |
| 4 | **ОФП** | 8 |  | 8 |
|  | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. |  |  | 1 |
|  | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). |  |  | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. |  |  | 1 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 12 | В процессе занятий | 12 |
|  | Промежуточная аттестация |  | 1 |  |
| Упражнения без мяча |  |  | 2 |
| Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: |  |  | 1 |
| Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте |  |  | 1 |
| Имитация защитных действий против игрока нападения. |  |  | 1 |
| Ловля высоко летящего мяча Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля мяча после полуотскока. |  |  | 3 |
| .Штафной бросок |  |  | 2 |
|  | **Промежуточная аттестация** |  | 1 |  |
|  | **Итого** | 34 |  |  |

**Поурочное планирование программы Баскетбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Медико-биологические исследования. | 1 |
| 3 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. | 1 |
| 4 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | 1 |
| 5 | ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 |
| 7 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 |
| 8 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 9 | ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. | 1 |
| 10 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | 1 |
| 11 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 |
| 12 | Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 1 |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. | 1 |
| 17 | Контрольные испытания. Подвижные игры. | 1 |
| 18 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 19 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 20 | Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
| 21 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 22 | Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 23 | Учебная игра. Соревнования. | 1 |
| 24 | Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 25 | ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 26 | ОФП. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 27 | Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 28 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 29 | Действия одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 30 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. СФП. | 1 |
| 31 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 32 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 33 | Бросок мяча одной рукой сверху. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
|  | Всего: | 34 |

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях;

**Учебный план**

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов. Реализация программы направлена на мотивацию у учащихся к ведению здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 | 1 |  |
| 2 | История развития баскетбола | 1 | 1 |  |
| 3 | Техническая подготовка | 12 | В процессе занятий | 12 |
|  | Защитные действия при опеке игрока без мяча |  |  | 2 |
| Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  | 2 |
| Перехват мяча. |  |  | 2 |
| Быстрый прорыв |  |  | 2 |
| Командные действия в защите. Командные действия в нападении |  |  | 2 |
| Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями |  |  | 2 |
| 4 | **ОФП** | 8 |  | 8 |
|  | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. |  |  | 1 |
|  | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). |  |  | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. |  |  | 1 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 12 | В процессе занятий | 12 |
|  | Промежуточная аттестация |  | 1 |  |
| Упражнения без мяча |  |  | 2 |
| Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: |  |  | 1 |
| Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте |  |  | 1 |
| Имитация защитных действий против игрока нападения. |  |  | 1 |
| Ловля высоко летящего мяча Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля мяча после полуотскока. |  |  | 3 |
| .Штафной бросок |  |  | 2 |
|  | **Промежуточная аттестация** |  | 1 |  |
|  | **Итого** | 34 |  |  |

**Календарный учебный график**

**Начало учебного года — 2 сентября 2024 года.**

**Окончание учебного года — 30 мая 2025 года.**

**Продолжительность учебного года 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность | Количество дней |
| I четверть | 02.09 по 27.10 |  |
| Осенние каникулы | С 28.10 по 04.11 | 8 дней |
| II четверть | С 05.11- 29.12 |  |
| Зимние каникулы | с 30.12. по 08.01 | 10 дней |
| III четверть | с 09.01 по 23.03 |  |
| Весенние каникулы | с 24.03 по 30.03 | 7 дней |
| IV четверть | с 01.04 по 30.05 |  |

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

**проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 1, 2, 3, 4 – суббота ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Февраль | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Март | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | 4 |
| Май |  |  | у |  |  |  | у |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 33 |

**Кадровые условия**

Уровень квалификации учителя, реализующего программу, соответствует требованиям, предъявляемым к высшей и первой квалификационным категориям. Педагог компетентен в соответствующих предметных областях знания и методах обучения, с гуманистической позицией, позитивной направленностью на педагогическую деятельность, высокой общей культурой. У него сформированы основные компетенции, необходимые для обеспечения реализации требований, предъявляемых к программам, в том числе умения создавать условия для успешной деятельности, осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий, разрабатывать программы учебных предметов, методические и дидактические материалы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Дата рождения | Образование | Должность | Специальность | Педагогический стаж | Квалификационная категория | ДООП | Повышение квалификации и (или) профессиональная переподготовка |
| Шихова Надежда Владимировна | 03.10.1960 | Высшее | Учитель физической культуры | Учитель физической культуры, учитель ОРКиСЭ | 42 года | Высшая | Программа «Баскетбол» | ВИРО «Содержание и методические особенности преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС ООО и СОО»; 70ч, 12.10.2018  ООО «Центр инновационного образования и воспитания», диплом о профессиональной переподготовке «Педагог дополнительного образования для осуществления профессиональной деятельности в сфере образования», 250ч, 27.08.2021 |

**Оценочные материалы**

| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| --- | --- | --- | --- |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | .Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.  Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

Используются следующие виды контроля: аттестация.

**Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачётах**.

**Бросок мяча в корзину одной рукой с места**

**Описание задания:**

**Критерии оценивания**

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 3 метра, 3,5 метра, с линии штрафного броска.

Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

**Методические указания**

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции. Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска. Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев. Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

**Передачи мяча в стену**

**Описание задани**я:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2,5м.

По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи. Учащиеся выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга. Методические указания:

**Передача мяча двумя руками от груди:**

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлёстывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются в вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

**Передача мяча одной рукой от плеча:**

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлёстывающим движением кисти.

**Передачи с отскоком от пола** производятся так же, только мяч направляется в пол. Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом. Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тесты** | **результат** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

**Список используемой литературы**

**Для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.

6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973

7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.

9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Для обучающихся и родителей**:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989