#

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурноспортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» были использованы: Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов, / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Просвещение, 2013г.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программыфизкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* обучение основам техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно тренировочных занятий и соревнований. укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Возраст обучающихся,** на который рассчитана образовательная программа от 15 до 22 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение 15 лет.

**Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составляет 1 год.

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Теоретическая подготовка: * влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
* правила игры, организация и проведение соревнований.
 | В процессе занятия  |
| Общая физическая подготовка: * упражнения для рук и плечевого пояса;
* упражнения для ног;
* упражнения для шеи и туловища;
* упражнения для всех групп мышц;
* упражнения для развития силы;
* упражнения для развития скорости;
* упражнения для развития гибкости;
* упражнения для развития ловкости;
* упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
* упражнения для развития общей выносливости.
 | 26 |
| Специальная физическая подготовка: * упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
* упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска;
* упражнения для развития игровой ловкости;
* упражнения для развития специальной выносливости.
 | 25 |
| Техническая подготовка: * передвижение без мяча, остановка, повороты;
* броски мяча в кольцо с различной дистанции;
* штрафные броски;
* ведение мяча на месте и в движении;
* передачи мяча на месте и в движении.
 | 76 |
| Тактическая подготовка: * тактика нападения;
* тактика защиты.
 | 26  |
| Всего:  |  |

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предполагает **очную форму обучения.**

**Формы организации образовательной деятельности** обучающихся используются как групповые, так и индивидуальные. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. Итого 153 часа в год. **Наполняемость объединения** 15 человек.

# СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование оборудования****(инструментов, материалов и приспособлений)** | **Количество** |
| Баскетбольный щит с кольцом  | 2 |
| Баскетбольный мяч №7  | 11 |
| Баскетбольный мяч №6  | 9 |
| Гимнастическая снетка  | 9 |
| Степ-платформа  | 20 |
| Стойка для обводки  | 15 |
| Тренажер для укрепления мышечной системы  | 7 |
| Гантели различной массы  | 20 |
| Скакалка  | 20 |
| Насос ручной  | 2 |
| Конус  | 15 |

**Перечень технических средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование технических средств обучения** | **Количество** |
| Мультимедийная доска  | 1 |
| Ноутбук  | 1 |

**Перечень учебно-методических материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование учебно-методических материалов** | **Количество** |
| [Официальные правила баскетбола](https://dusshor13.smr.sportsng.ru/media/2020/10/01/1242687619/pravila_basketbol_2020_compressed.pdf)  | 1 |
| [Официальные правила баскетбола 3х3](https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%9E%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0%203%D1%853.pdf)  | 1 |

**Планируемые результаты изучения курса**

В результате реализации программы, обучающиеся должны владеть **УУД**:

**Личностные** - развитие и совершенствование учебной деятельности, осознание смысла обучения, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

**Метапредметные** – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, использовать общие приемы решения поставленных задач.

**Предметные** – формулировать и удерживать учебную задачу.

Учащиеся должны **знать:**

* правила техники безопасности при работе с инвентарем в спортивном зале;
* историю физической культуры и спорта в России;
* историю состояние и развитие баскетбола в России;
* основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

**Уметь:**

* передвигаться различными способами;
* вести мяч с различной скоростью и высотой отскока правой (левой) рукой;
* выполнять передачи и ловлю мяча различными способами;
* выполнять броски мяча различными способами с различных расстояний;
* выполнять нормативы общефизических упражнений.

**Система оценки результатов освоения** Образовательной программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Форма подготовки** | **Контрольное упражнение****(тест)** | **Форма оценивания** |
| 1 | Техническая | Передвижение | Фиксируется общее время |
| 2 | Скоростное ведение  | Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. За каждое попадание отнимается 1с  |
| 3 | Передача мяча | Фиксируется общее время, за каждое попадание отнимается 1с |
| 4 | Броски с дистанции | Фиксируется количество попаданий |
| 5 | Физическая | Прыжки в длину с места | Фиксируется максимальная длина прыжка |
| 6 | Прыжок с доставанием  | Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на носочках  |
| 7 | Бег 40 с  | По окончанию времени фиксируется пройденная дистанция.  |
| 8 | Бег 300, 600 и 1000 м | Фиксируется время. |

**Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение (тест)** | **Форма выполнения упражнения** | **Форма контроля** |
| Передвижение | Игрок находится на лицевой линии. По сигналу перемещается спиной к стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии. | Зачет/незачет |
| Скоростное ведение | Игрок находится на лицевой линии. По сигналу занимающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и поменять ведущую руку. Преодолев последние ворота игрок выполняет бросок в движении на два шага. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только начинает вести правой рукой в конце делает бросок. | Зачет/незачет |
| Передача мяча | Игрок стоит лицом к кольцу. | Зачет/незачет |
|  | Выполняет передачу в щит, снимает мяч с кольца передает его помощнику №1 и бежит в направлении др. кольца, получает на средней линии пас от помощника №1 и сразу отдает пас помощнику №2, добегая до кольца получает пас от помощника проводит бросок, снимает мяч и т. д.  |  |
| Броски с дистанции | Игрок выполняет 10 бросков с 5 точек. На выполнение задания дается 2 мин.  | Зачет/незачет |
| Прыжки в длину с места | Из положения стоя ноги врозь, со стартовой линии выполняется прыжок на максимальное расстояние.  | Зачет/незачет |
| Прыжок с доставанием  | Игрок располагается под щитом толкаясь двумя ногами стремится достать рукой как можно более высокую точку на баскетбольном щите.  | Зачет/незачет |
| Бег 40 с | С высокого старта по сигналу выполняется бег в течении 40 с.  | Зачет/незачет |
| Бег 300, 600 и 1000 м  | Бег с высокого старта. Фиксируется время.  | Зачет/незачет |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала****обучения по****программе** | **Дата окончания****обучения по****программе** | **Всего учебных****недель** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 1 сентября | 25 мая | 34 | 153 | ПонедельникСредаПятница | 16:40-18:10  |

**Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

# Литература для педагога

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка 6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
5. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
6. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
7. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год
8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
9. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

# Литература для обучающихся

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011.
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.