**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основании основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

*- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.*

*- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).*

*- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей( утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).*

*- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ ( Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).*

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа дополнительного образования по баскетболу способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

***Цель программы*** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

***Задачи программы:***

*обучающие*

1)​  Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол

*воспитательные*

2)​ содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

3)​ воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

4)​ способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости%

5)​ развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей.

**Возраст обучающихся: 11 – 15 лет**.

**Форма обучения** – очная.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Календарный учебный график**

Программа кружка по баскетболу рассчитана на 68 часов в год, занятия проходят один раз в неделю по два часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Учебный год начинается с 15 сентября, завершается 31 мая.

***Форма занятий: очная***  (занятия теоретические, практические, участие в соревнованиях)

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

•​  Основы знаний о здоровом образе жизни.

•​  Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

•​  Правила игры в баскетбол.

•​  Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь:*

•​ Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

•​ Проводить судейство матча.

•​ Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности:*

•​  Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

•​  Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

•​  Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

•​  Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Формирование универсальных учебных действий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УУД | | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| **Знания о физической культуре** | | |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| Личностные. коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. | |
| **Физическое совершенствование** | | |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | |

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- тестирование физических качеств;

- зачёт;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного масштабов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Рабочая программа** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Правила игры. | 2 | 2 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 40 | 2 | 38 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | Согласно календарному плану | | |
| 6. | Тестирование | 4 | - | 4 |
| **Итого:** | | **68** | **8** | **60** |

**Содержание обучения.**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Правила игры в баскетбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Методическое обеспечение программы**

**Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

**Принципы организации обучения**

1.​ [Принцип доступности и индивидуализации](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdo.gendocs.ru%252Fdocs%252Findex-187250.html%2522%2520%255Cl%2520%25225057693%26ts%3D1474284369%26uid%3D3730649711460975727&sign=fcabf4524f918bba5ed6506a277b218d&keyno=1)

2.​ [Принцип постепенности](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdo.gendocs.ru%252Fdocs%252Findex-187250.html%2522%2520%255Cl%2520%25225057694%26ts%3D1474284369%26uid%3D3730649711460975727&sign=e24029bfaa17914343d64435bd43450c&keyno=1)

3.​ [Принцип систематичности и последовательности](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdo.gendocs.ru%252Fdocs%252Findex-187250.html%2522%2520%255Cl%2520%25225057695%26ts%3D1474284369%26uid%3D3730649711460975727&sign=bac9b7731110d01d3e0977874db0d319&keyno=1)

4.​ [Принцип сознательности и активности](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdo.gendocs.ru%252Fdocs%252Findex-187250.html%2522%2520%255Cl%2520%25225057691%26ts%3D1474284369%26uid%3D3730649711460975727&sign=8d5762a13b609a6b797059dac4d486fd&keyno=1)

5.​ [Принцип наглядности](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdo.gendocs.ru%252Fdocs%252Findex-187250.html%2522%2520%255Cl%2520%25225057692%26ts%3D1474284369%26uid%3D3730649711460975727&sign=57b2f4ceb7fa7f1993d9acb9c88cf107&keyno=1)

**Средства обучения**

1.​ Общепедагогические (слово и сенсорно-образ​ные воздействия)

2.​ Специфические средства (физические уп​ражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1.​ Словесный метод: рассказ, объяснение, коман​ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

2.​ Наглядный метод: показ упражнений или их эле​ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

3.​ Практический метод

4.​ Игровой метод

5.​ Соревновательный метод

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1.​ Щиты тренировочные с кольцами - 4шт.

2. Мячи баскетбольные - 10 шт.

3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

4. Кегли – 10 шт;

5. Конусы – 10 шт;

6. Мячи набивные – 10 шт;

**Список литературы**

1.​ «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

2.​ «Баскетбол .Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

3.​ «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

4.​ «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

5.​ «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

6.​ Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

7.​ «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

8.​ «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008

9.​ «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств «Гармония» п. Гайны

Утверждаю

МБУДО «ДШИ «Гармония» п. Гайны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Атькова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Баскетбол»**

(стартовый уровень)

Срок реализации – 1 год

Направленность (физкультурно-спортивная)

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Педагог дополнительного образования

Богушевский А.А.

п.Касимовка 2016г

**Рецензия**

**на дополнительную общеобразовательную программу «Баскетбол»**

Педагог: Богушевский А.А.

Учреждение, реализующее программу: МБОУ «Касимовская ООШ»

Программа модифицированная

Направленность :физкультурно-спортивная

Возраст детей:11-15 лет

Срок реализации :1 год

Цель программы «Баскетбол» : углублённое изучение спортивной игры баскетбол. Занятия в данном объединении способствуют гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Представленная программа содержит все структурные компоненты (титульный лист, пояснительная записка, календарный учебный график, учебный план, содержание, методическое обеспечение, список литературы). Пояснительная записка содержит максимально полную информацию об основных идеях программы, их актуальности и предполагаемой востребованности; содержании предлагаемого детям образования, принципах организации процесса. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

В программе прописан план по формированию универсальных учебных действий , выстроена система отслеживания и оценивания результатов обучения.

В планируемых результатах сформулированы требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе «Баскетбол», компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

Учебно – тематический план раскрывает последовательность изучения тем предполагаемого курса и количество часов на каждую из них.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, программа развивает эмоциональную сферу, воспитывает чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Программа является стартовой ,так как реализация стартового уровня предполагает наличие программы не более чем на один год обучения в количестве до 144 часов и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Заключение.

Дополнительная общеобразовательная программа « Баскетбол» рекомендуется к реализации в системе дополнительного образования детей.

15 сентября 2016 г. Методист Н.В.Демина