

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

***Новизна и оригинальность*** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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 веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

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

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

***Актуальность***программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

***Педагогическая целесообразность программы***баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

**Цели и задачи**

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1.​ *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

-​ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1.​ *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

-​ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

-​ Расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

-​ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты**:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны :*

*Знать*

​ •Основы знаний о здоровом образе жизни

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

​ •Правила игры в баскетбол

​ •Тактические приемы в баскетболе

*Уметь*

​ •Овладеть основными техническими приемами 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.

**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;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование  проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, уча­щиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом 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. Ученики, успешно освоившие программу, смо­гут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

***Ожидаемые результаты***

*К концу первого года обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Учебно-тематический план**

*36 занятий по 1 часу.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| п/п |
| 1 | Основы знаний | 3 |
| 2 | Специальная подготовка тактическая | 22 |
| 3 | ОФП | 8 |
| 4 | Соревнования | 3 |

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Тематика занятий:**

***Группа первого и второго года обучения***

*Основы знаний.* История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

*Техническая подготовка .*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлени­ем защитника. *Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и переда­ча мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Пе­редача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пас­сивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | месяц | форма | Количество часов | Тема занятия | место проведения | форма контроля | | |
| 1 |  |  | 1 час | Знакомство с группой. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. | спортивный зал |  | | |
| 2 |  |  | 1 час | Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. | спортивный зал |  | | |
| 3 |  |  | 1 час | Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте. | спортивный зал |  | | |
| 4 |  |  | 1 час | Обучение перемещению в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. | спортивный зал |  | | |
| 5 |  |  | 1 час | Изучение нового материала. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. | спортивный зал |  | | |
| 6 |  |  | 1 час | Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах. | спортивный зал |  | | |
| 7 |  |  | 1 час | Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол. | спортивный зал | |  | |
| 8 |  |  | 1 час | ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. кросс 1000 м. | спортивный зал | |  | |
| 9 |  |  | 1час | ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках. | спортивный зал | |  | |
| 10 |  |  | 1 час | ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1000 м. | спортивный зал | |  | |
| 11 |  |  | 1 час | Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. | спортивный зал | |  | |
| 12-13 |  |  | 1 час | Тактика свободного нападения. Позиционные нападение (5:0) без смены мест. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 14 |  |  | 1 час | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон. | спортивный зал | | |  |
| 15 |  |  | 1 час | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 16 |  |  | 1 час | Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 17 |  |  | 1 час | Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 18 |  |  | 1 час | Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 19 |  |  | 1 час | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. | спортивный зал | | |  |
| 20 |  |  | 1 час | ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. | спортивный зал | | |  |
| 21 |  |  | 1 час | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | спортивный зал | | |  |
| 22 |  |  | 1 час | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. | спортивный зал | | |  |
| 23 |  |  | 1 час | Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | спортивный зал | | |  |
| 24 |  |  | 1 час | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | спортивный зал | | |  |
| 25 |  |  | 1 час | Теория. Правила соревнований. Жесты судей. | спортивный зал | | |  |
| 26 |  |  | 1 час | Тактическая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. | спортивный зал | | |  |
| 27 |  |  | 1 час | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 28 |  |  | 1 час | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 29 |  |  | 1 час | Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини- баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 30 |  |  | 1 час | Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 31 |  |  | 1 час | Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол. | спортивный зал | | |  |
| 32 |  |  | 1 час | Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. | спортивный зал | | |  |
| 33 |  |  | 1 час | Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | спортивный зал | | |  |
| 34-36 |  |  | 3 часа | Контрольный. Игра в мини – баскетбол. | спортивный зал | | |  |

*Закрепление техники и развитие координационных способ­ностей.* Комбинации из освоенных

элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : О) без смены мест. Позиционное нападение (5 : О) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : О), (2 : 1). Взаимодей­ствие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухстороння игра по упрощенным правилам.

*Общефизическая подготовка.*

Упражнения для развития физических способностей: скоро­стных, силовых, выносливости, координационных, скоростно­-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетя­гивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических сна­рядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в сто­роны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на макси­мальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направле­ния по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трам­плина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предме­тов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номе­ров», «Слушай сигнал», «Кругов

охота» «Бегуны», «Перепра­ва», «Кто сильнее»

**Методическое обеспечение**

**Обеспечение программы методической продукцией**

*1. Дидактические материалы:*

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2.​ *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

*3. Техническое оснащение занятий*

1) щиты с кольцами (2 комплекта);  
2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);  
3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;  
4) насос ручной, иглы;  
5) стойки для обводки (8 шт.);  
6) гимнастические скамейки (4 шт.);  
7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

**Материально-техническое обеспечение.**

1.​ Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2.​ Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

**Список 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.

**Список литературы 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.