**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**« Берлинская основная общеобразовательная школа»**

**Зырянского района Томской области**

«Согласовано»: «Утверждаю»:

Зам. директора по УМР: Директор МБОУ «Берлинская ООШ»

\_\_\_\_\_/Киреева Т.И/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Митяева /

от "\_\_\_" \_\_\_\_ 2020г. Приказ№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**спортивно – оздоровительной направленности**

**секция «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 1год

2023 – 2024 г.

Автор – составитель:

Федорова У.И.,

педагог дополнительного образования

с. Берлинка 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования секция «Баскетбол» для 5-9 класса для детей в возрасте 11-16 лет разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

* Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
* Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
* Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Кружковая деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Время, отводимое на кружковую деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа кружковой деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 11-16 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 102 часа (3 часа в неделю) в зависимости от физического уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**2. Цель и задачи программы**

Программа кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы кружковой деятельности «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
* обучение технике и тактике спортивных игр;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ результаты освоения программы***

*Знать:*

* работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
* основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
* способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

* выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
* выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
* броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
* вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
* применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять  индивидуальные, групповые  и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

* приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий  спортом в активный отдых и досуг.

***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

***Содержание программы***

***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 4 часа***

*Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.  Понятие о телосложении человека.

*Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Тема 3.  Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

*Тема 4.  Правила соревнований, их организация и проведение.*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.  Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной  направленностью -  76 часов***

*!. Общая и специальная физическая подготовка -  30  часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

*2. Основы техники и тактики игры - 46 часов*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

***Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности  - 12 часов***

*1.Контрольные  игры и соревнования. – 6 часа*

 Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

*2. Контрольные испытания.- 6 часа*

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

***Тематическое планирование***

***3 часа в неделю***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Содержание учебного материала** |
| 1-2 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.  Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. |
| 3-4 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. |
| 5-6 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |
| 7-8 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
| 9-10 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. |
| 11-12 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |
| 13-14 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. |
| 15-16 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
| 17-18 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 19-20 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 21-22 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 23-24 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 25-26 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. |
| 27-28 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 29-30 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. |
| 31-32 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. |
| 33-34 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. |
| 35-36 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. |
| 37-38 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.  Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. |
| 39-40 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра. |
| 41-42 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения. |
| 43-44 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. |
| 45-46 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра. |
| 47-48 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. |
| 49-50 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. |
| 51-52 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. |
| 53-54 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
| 55-58 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 59-60 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. |
| 61-62 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2 |
| 63-64 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 65-66 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 67-68 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 69-70 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
| 71-82 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 83-84 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
| 85-86 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |
| 87-88 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. |
| 89-90 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
| 91-93 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. |
| 94-96 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок. |
| 97-99 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |
| 100-102 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |