Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 268

Невского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **«ПРИНЯТО»**  Педагогическим советом  ГБОУ СОШ № 268  Невского района Санкт-Петербурга  Протокол №\_\_\_  от « » 20\_\_ года | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ГБОУ СОШ № 268  Невского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Смирнова А.В./  Приказ № 293-од от 01.09.2022 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры: баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Наумов Александр Владимирович,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-p.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее -Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил CП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Положения о дополнительной общеразвивающей программе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа № 268 Невского района Санкт-Петербурга;

 15. Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 268 Невского района Санкт- Петербурга.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, в частности настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**1.1. Основные характеристики ДОП**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа адресована для учащихся в возрасте от 14 до 18 лет.

**Актуальность** программы в том,что занятия по ней,позволят учащимся восполнитьнедостаток 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 и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности** программы в том, что занятия баскетболом способствуют развитию двигательных и когнитивных способностей, оказывают положительное укрепляющее действие на нервную систему ребенка, являясь источником положительных эмоций, что в свою очередь влияет на физическое и интеллектуальное развитие, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Занятия баскетболом в рамках дополнительного образования, положительно сказываются на социальной адаптации детей в школьной среде и изменяют отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Программа дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые в недостаточной мере освоили раздел «баскетбол» в школе, но готовы участвовать в спортивной жизни объединения и школы.

Игра в баскетбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приѐмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют укреплению здоровья, что положительно влияет на развитие интеллектуальных способностей. способствует при изучении общеобразовательных предметов.

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 уровня.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 72 часа за 1 года обучения.

**Цель программы:**

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, физически развитых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов баскетболистов.

**Задачи:**

*Обучающие*

* научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам игры;
* научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
* сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

* развить двигательные способности;
* развить представления о мире спорта;
* развивать волю, выносливость, смелость;
* развивать социальную активность и ответственность.

*Воспитательные*

* воспитывать нравственные и волевые качества;
* воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, дисциплинированность, взаимопомощь;
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
* формировать потребность ведения здорового образа жизни.

**1.2. Организационно- педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп:**

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учащиеся школы получают допуск в медицинском кабинете, учащимся из других образовательных учреждений необходимо предоставить медицинскую справку от врача. Зачисление происходит на основании заявлений родителей.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек

**Режим занятий:**

Занятия групповые. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Формы занятий:**

* практические занятия (тренировки)
* лекции
* беседы
* товарищеские встречи/ соревнования

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

*Формы обучения:*

- фронтальная – предполагает работу педагога сразу со всеми обучающимися в едином темпе и с общими задачами.

- групповая – предполагает, что занятия проводятся с подгруппой. Для этого группа распределяется на подгруппы не более 6 человек, работа в которых регулируется педагогом;

- индивидуальная – подразумевает взаимодействие педагога с одним обучающимся. Как правило данная форма используется в сочетании с фронтальной. Часть занятия (объяснение новой темы) проводится фронтально, затем обучающийся выполняют индивидуальные задания или общие задания в индивидуальном темпе.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

* групповая
* индивидуально-групповая

**Формы занятий:**

- теоретическое (беседа);

- комбинированное (сочетание теории и практики);

- игровое занятие;

- тренинг;

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- групповая (работы в группах);

- по подгруппам (по командам);

- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);

- работа в паре.

**Формы подведения итогов:**

- товарищеские встречи

- соревнования

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Зал с баскетбольной разметкой и кольцами
3. Мячи баскетбольные
4. Канат
5. Гантели
6. Утяжелители
7. Стойки
8. Жгуты
9. Мишени
10. Планшет

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего**  **часов** | **В том числе:** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 2 |  |
| 2. | Общефизическая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 24 | 2 | 22 |
| 4. | Техническая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Правила игры | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Заключительное занятие | 1 |  | 1 |
|  | Итого | 72 | 11 | 61 |

**3. Календарный учебный график** **реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры: баскетбол»**

Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы. 1 раза в неделю 2 часа. Длительность часа – 45 минут.

**4. Рабочая программа**

**4.1.Задачи обучения по ДОП**

*Обучающие*

* научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам игры;
* научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
* сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

* развить двигательные способности;
* развить представления о мире спорта;
* развивать волю, выносливость, смелость;
* развивать социальную активность и ответственность.

*Воспитательные*

* воспитывать нравственные и волевые качества;
* воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, дисциплинированность, взаимопомощь;
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
* формировать потребность ведения здорового образа жизни.

**4.2. Содержание учебного плана**

1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в программу.Тематический план занятий.История игры баскетбол.

Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии.

**Практика.** Ознакомление с помещением.Тест«Правила техники безопасности».

1. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Значение ОФП в подготовке баскетболистов:укрепление здоровья и иммунитета,развитие основных физических качеств. ОФП подготавливает базу для специальной физической подготовки в баскетболе. Бег. Прыжки в длину. Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с места.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения,направленные на развитие всех физическихкачеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, гандбол.

1. Специальная физическая подготовка

**Теория**.Значение СФП в подготовке баскетболистов:развития физических способностей,возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в баскетболе. Ведение мяча. Передачи мяча с места и движения. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Практика.** Подготовительные упражнения,направленные на развитие силы и быстротысокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приѐмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

1. Техническая подготовка

**Теория**.Значение технической подготовки в баскетболе.Необходимые для баскетболатехнические приемы. Создание представления об «идеальной» модели технических действий. Обозначение типичных ошибок «новичка».

**Практика**.Стойки.Ведение,передачи и броски мяча(на месте и в движении).Подборы.

Защитные действия.

1. Тактическая подготовка

**Теория**.Значение тактической подготовки в баскетболе.Теоретические основы спортивнойтактики**.** Использованием разнообразных технических приемов и способов их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами. **Практика**.Тактика нападения(групповые взаимодействия и позиционное нападение).Тактика защиты (личная). Быстрые отрывы.

1. Правила игры

**Теория**.Правила игры в баскетбол:площадка,мяч,кольца,пробежка,двойное видение,персональные фолы, состав команды, результат игры.

**Практика**.Организация игры:расстановка игроков в защите и нападении.

1. Итоговое занятие.

**Теория**.Подведение итогов за год.

**Практика**.Награждение

**4.3. Планируемые результаты**

* концу занятий обучающиеся будут проявлять себя социально активными, ответственными молодыми спортсменами баскетбольной команды школы

**Личностные**

* достигать оптимального боевого состояния (ОБС);
* разовьют глазомер, координацию движений
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* приобретут навыки индивидуальных и коллективных действий**;**

**Метапредметные**

* значение здорового образа жизни;
* осуществлять соревновательную деятельность;
* историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

**Предметные**

* правила игры;
* правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
* терминологию игры и жесты судьи.
* проявить себя, как организаторы и судьи соревнований;
* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе.

**4.4. Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема /содержание | Кол-во часов | Дата выполнения |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ | 2 |  |
| 2 | ОРУ (с предметом и без; в движении) | 2 |  |
| 3 | Эстафетный бег | 2 |  |
| 4 | Элементы баскетбола | 2 |  |
| 5 | Эстафетный бег | 2 |  |
| 6 | ОРУ (с предметом и без; в движении) | 2 |  |
| 7 | Эстафетный бег | 2 |  |
| 8 | Круговая тренировка | 2 |  |
| 9 | Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей | 2 |  |
| 10 | Упражнения на совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 2 |  |
| 11 | Упражнения на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  |
| 12 | Упражнения для развития ловкости | 2 |  |
| 13 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте | 2 |  |
| 14 | Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит с места | 2 |  |
| 15 | Упражнения на освоение тактики игры. Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом. | 2 |  |
| 16 | Командные действия в защите. Командные действия в нападении. | 2 |  |
| 17 | Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 18 | Круговая тренировка | 2 |  |
| 19 | Элементы баскетбола | 2 |  |
| 20 | Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит с места | 2 |  |
| 21 | Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей | 2 |  |
| 22 | Элементы баскетбола | 2 |  |
| 23 | Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Бросок одной рукой после ведения. Штрафной бросок | 2 |  |
| 24 | Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 25 | Эстафетный бег | 2 |  |
| 26 | Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита | 2 |  |
| 27 | Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 28 | Круговая тренировка | 2 |  |
| 29 | Командные действия в защите. Командные действия в нападении. | 2 |  |
| 30 | Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита | 2 |  |
| 31 | Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 32 | Имитационные упражнения без мяча. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами | 2 |  |
| 33 | Упражнения на освоение тактики игры. Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом.Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 34 | Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 35 | Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
| 36 | Итоговое занятие. Игра и игровые задания по упрощенным правилам | 2 |  |
|  | ИТОГО: | 72 |  |

**4.5. Оценочные и методические материалы**

**Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:**

* словесные (лекции, беседы, работа по устным рекомендациям, анализ проделанной работы);
* наглядные (демонстрация, показ приемов работы, работа по заданиям, просмотр видеоматериалов);
* игровые;
* практические (упражнения);
* решение проблемных задач;
* использования ИКТ (просмотр видеоматериалов, поиск информации в Интернет)

**Педагогические технологии:** игровые, взаимообучение

**Способы проверки результатов:**

* опрос;
* тестирование скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости, технической, тактической подготовок.

Тесты и опрос проводятся в течение учебного года. Итоги подводятся в заключительном занятии.

**Педагогическая диагностика предполагает:**

* личные беседы с детьми и их родителями;
* наблюдение за учащимися во время тренировочных и товарищеских игр;

**Формы подведения итогов реализации программы:**

* проведение итогового награждения
* товарищеские игры.

**Общефизическая подготовка:**

Измеряется с момента вступления в объединение. Определяется в соответствие с нормативами ГТО.

**Специальная подготовка:**

Измеряется у обучающихся достигших возраста 14-16 лет.

**Информационные источники:**

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольный упражнений. Москва. «Эксмо», 2016. 256 с

1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА 2017. http://www.russiabasket.ru/documents/fiba/
2. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2016.
3. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. Москва. «Эксмо» 2015. 288 с
4. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М. «Дивизион», 2008 г. 352 с
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
8. Распоряжения комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведение комитета по образованию».