ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися в группах спортивно-оздоровительного этапа,  для содействия успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста.

Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два очка, а за попадание со штрафного броска — одно очко. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки — 26 х 14 м и простое оборудование — две стойки со щитами, к которым прикреплены металлические кольца с сетками, позволяют легко выбирать место для игры на каждом школьном, институтском или заводском дворе, не говоря уже о парках, стадионах, колхозах и других местах с большой территорией. В спортивных залах разрешается проводить соревнования на площадках 20 х 11 м. Это способствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжении всего года. Естественность и разнообразие движений, положенных в основу игры, как, например: бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча,— а также тактический замысел игры и острая борьба за мяч вызывают большой интерес игроков и зрителей.

Баскетбол, являясь ценным средством физического воспитания молодежи, постепенно становится одной из наиболее массовых спортивных игр. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

**Отличительной особенностью** программы является лёгкость в обучении, так как в основе баскетбола лежит естественность движений – бег, прыжки и метание (броски, передачи).

**Актуальность** **программы**: занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию и вырабатывают у игроков физические и морально-волевые качества, навыки, необходимые в трудовой и боевой деятельности: быстроту, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, ориентировку, коллективизм и др. Постоянное пребывание игроков в коллективе и подчинение своих личных интересов, интересам команды способствует воспитанию в игроках чувства товарищества и внутренней дисциплины.

Программа является основным документом  при проведении  занятий в СШ, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса, различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых учебных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

**Цель программы Модуль 1 - общеподготовительный:** овладение физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены, овладение начальными навыками игры «Баскетбол».

**Задачи программы Модуль 1 - общеподготовительный:**

**Образовательные:**

-Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

-Улучшение физического развития;

-Разносторонняя физическая подготовленность.

**Воспитательные:**

-Воспитание культуры здорового образа жизни.

**Оздоровительные**

-Укрепление здоровья.

**Цель программы Модуль 2 - специализированный:** овладение начальными навыками игры «Баскетбол», специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

**Задачи программы Модуль 2 - специализированный:**

**Образовательные:**

1.Овладение основами техники игры в баскетбол;

2.Разносторонняя физическая подготовленность;

**Воспитательные:**

1.Воспитание устойчивой психики.

**Оздоровительные:**

1.Улучшение физического развития.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки, постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

- Модуль 2 – специализированный – 4 часа в неделю.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Оранжевый мяч»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Ижорская, д. 14 (МБОУ «Коммунарская СОШ №2»).

**Возраст обучающихся – 10 – 18 лет.**

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Приём и зачисление** детей на обучение по программе «Оранжевый мяч» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор.дети.

**Формирование групп.**

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихсяв группе (минимальное и максимальное) |
|  1  | 10 | 17 | 15 - 30 |

**Режим занятий общеподготовительного модуля:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 37 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) –74;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий специализированного модуля:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 37 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) –148;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

Оборудование и инвентарь.

Наличие игрового - спортивного зала, инвентаря: для игры в баскетбол, прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, спортивная обувь.

Кадры

Попова Зинаида Геннадьевна (первая квалификационная категория).

**Ожидаемые результаты.**

Обучающиеся будут знать:

1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

3.Краткую информацию о виде спорта «Баскетбол».

Обучающиеся будут уметь:

1.Проводить разминку, направленную на подготовку мышечного аппарата к предстоящей нагрузке.

2.Выполнять упражнения на укрепление мышц спины, рук, пресса, ног.

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.