

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

Утверждено
приказом директора
№ 271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по баскетболу
«Играем в баскетбол»
Возраст воспитанников: 14-17лет
Срок реализации: 1год**

Составитель:
Обух Геннадий Геннадьевич,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Играем в баскетбол» адаптированная, разработана на основании нормативных документов для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

Новизна программы данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Играем в баскетбол» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Срок реализации программы – 1 год. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих педагогов-физкультурников и тренеров Российской Федерации.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отличительная особенность программы «Играем в баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим **14-17 летнего возраста**, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Играем в баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Цель образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

- воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Играем в баскетбол» осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Итого за год –144 ч.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года согласно Уставу ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 18 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Данная система традиционных методов, используемых в комплексе, позволяет доходчиво и доступно знакомить воспитанников с историей возникновения спортивных игр (баскетбол), корректировать поведение детей. Условия обучения: простейшие, специально созданные, приближенные к игровым, закреплённые в игре. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, их общность и значимость - на различных стадиях учебно-тренировочного процесса. Методы обучения тактике игры (индивидуальной, групповой, командной).

Обучение – лишь одна грань образовательного процесса, воспитание также является его составной частью. Поэтому, организуя образовательный процесс, следует использовать не только теоретические и практические знания, но и различные формы воспитания: организация и проведение спортивных праздников и соревнований. Кроме того, в целях улучшения психологического климата в группе, формирования общечеловеческих ценностей, нравственных установок, пополнения социального опыта необходимо проводить социально- ориентирующие игры, эстетические беседы, турниры и диспуты.

Результаты обучения и развития учащихся

В результате обучения занимающиеся должны познакомиться с особенностью игры в баскетбол, что позволит воспитать у детей интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно проводить с товарищами свободное время.

Содержание программы

Учебный план

| № п/п. | Название модуля | Количество часов | | |
|-----------|----------------------|------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | «Азы баскетбола» | 58 | 7 | 51 |
| 2 | «Основы баскетбола » | 66 | 4 | 62 |
| 3 | «Игровые моменты» | 20 | 3 | 17 |
| | ИТОГО | 144 | 14 | 130 |

Модуль 1 «Азы баскетбола»

Цель:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры.

Учебно-тематический план 1 модуля «Азы баскетбола»

| № п/п. | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации и итогового контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретические сведения. | 4 | 4 | - | Беседа, опрос |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 10 | | 10 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка | 19 | | 19 | Контроль |
| 4 | Техническая подготовка. | 12 | 1 | 11 | Контроль, обсуждение |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты). | 5 | | 5 | Контроль, обсуждение |
| 6 | Тактическая подготовка (ТП) | 6 | 1 | 5 | Контроль, обсуждение |
| 7 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контроль |
| | Итого по 1 модулю: | 58 | 7 | 51 | |

Содержание учебного плана

Модуль 1 «Азы баскетбола»

1. Теоретические сведения. История развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол, пионербол, подвижные игры на основе баскетбола.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке баскетболистов.

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

4. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в баскетболиста. Классификация и терминология технических приемов игры в баскетбол.

Практика: Прямая передача мяча. Точность передачи мяча. Траектория полета мяча после броска. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ведение мяча, прямая передача, передача с отскоком от пола, двойной шаг, подбор, перехват, штрафной бросок, трех очковый бросок.

5. Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в футболе.

Практика: Тактические действия в атаке. Тактика действия в защите. Индивидуальные тактические действия. Понятия о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: разыгрывающих, защитников, центровых, и нападающих. Индивидуальные и групповые технические действия. Командная тактика игры в баскетбол.

6. Игровая подготовка

Теория: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования. Практика:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

7. Промежуточная аттестация

Контрольная тренировка по ОФП в сентябре и декабре со сдачей тестов по ОФП). Участие в соревнованиях по баскетболу (октябрь- апрель).

Модуль 2. «Основы баскетбола»

Цель:

- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков

Учебно-тематический план 2 модуля «Основы баскетбола»

| № п.п. | Название раздела | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации и итогового контроля |
|--------|--|------------------|----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 1 | 1 | - | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 10 | - | 10 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 13 | | 13 | Тестирование |
| 4 | Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). | 25 | 2 | 23 | Учебная игра, соревнование |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 1 | 15 | Учебная игра |
| 7 | Итоговая аттестация | 1 | | 1 | Контроль |
| | Итого по 2 модулю: | 66 | 4 | 62 | |

Содержание учебного плана

2 модуль « Основы баскетбола»

1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

2. Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, баскетбол, подвижные игры, футбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Методы и средства СФП в тренировке по баскетболу. Отработка навыков судейства, жестикуляция, терминология. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с баскетболом. Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера

4. Техническая подготовка

Теория: Характеристика техники сильнейших баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов игры в баскетбол.

Практика: Прямая передача мяча. Точность передачи мяча. Траектория полета мяча после броска. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ведение мяча, прямая передача, передача с отскоком от пола, двойной шаг, подбор, перехват, штрафной бросок, трех очковый бросок.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд. Практика: Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ведения мяча. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования прохода под кольцо с ведением мяча.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начало игры, сбрасывание мяча, заслон, передача, восьмерка.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

6. Соревнования

Теория: Правила соревнований по баскетболу, права и обязанности участника соревнований, заявка участника, медицинский допуск к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях по баскетболу на уровне школы, района, области.

7. Итоговая аттестация

Практика: проводится по итогам сдачи тестов по ОФП и СФП

3 модуль «Игровые моменты».

Цель: - Развитие навыков игры в баскетбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

Учебно-тематический план модуля «Игровые моменты»

| № п.п. | Название раздела | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации и итогового контроля |
|--------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|---|
| | | всего | теория | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | Теоретическая подготовка. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 3 | - | 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | | 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) |
| 4 | Соревновательная деятельность | 12 | 2 | 4 | Соревновательная деятельность |
| | Итого по 3 модулю: | 20 | 3 | 17 | |

Содержание модуля «Игровые моменты»

1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

2. Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Методы и средства СФП в тренировке по баскетболу. Отработка навыков судейства, жестикология, терминология. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на

развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры и действия сходных с реальной игрой баскетболом. Специальные упражнения и связки для игры, двухсторонние игры соревновательного характера.

4. Соревнования

Теория: Правила соревнований по баскетболу, права и обязанности участника соревнований, заявка участника, медицинский допуск к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях по баскетболу на уровне школы, района, области.

Контроль и оценка достижений обучающихся.

| № | Тема | Форма контроля |
|----------|--|---|
| 1. | Теория | Выполнение практических заданий в соответствии с темой |
| 2. | Техническая подготовка | Выполнение практических заданий в соответствии с темой |
| 3. | Тактическая подготовка | Выполнение практических заданий в соответствии с темой |
| 4. | Общефизическая подготовка | Выполнение практических заданий в соответствии с темой. |
| 5. | Соревнования | Выполнение практических заданий в соответствии с темой. |
| 6. | Итоговый контроль - тесты по физической подготовки | Сдача нормативов |

Методическое обеспечение программы

Учебные пособия:

- В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания. - М.: Просвещение, 2006 г.
- А.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. –М.: Просвещение, 2004 г.
- Швапийко Л.Г. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, 2008 г.
- 2. DVD- записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток),
- 3. Материально-техническое обеспечение:

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 20
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

Ъ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Портнова Ю.М. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1997 г.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полымя, 1996 г.
3. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе. – М: Просвещение, 1996г.
4. Матвеев А.П. Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки. – М., 2005г.
5. Преображенский И.Н., Харазянц А.А. Баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1999 г.
6. Чумакова П.А. Баскетбол. –М.: Физкультура и спорт, 1996 г.
8. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.
9. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. Ю.М.Портнова. – М., 1988 г.
10. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. –М., Физкультура и спорт. -1982 г.
11. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ: Астрель, 2005 г.
12. В.И. Лях. Мой друг - физкультура. -М.: Физкультура и спорт, 2006г.
13. А.И. Бондарь. Баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1982 г.
14. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. –М.: Гранд Фаир, 2002 г.