

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 (баскетбол)**

«Оранжевый мяч»

Возраст воспитанников: 7-17 лет

Срок реализации: 1год

Авторы-составители:
Акопов Сергей Сергеевич,
тренер-преподаватель
Сорокина Ирина Евгеньевна,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Оранжевый мяч» адаптированная, разработана на основании нормативных документов для разработки модульных дополнительных общеобразовательных 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 в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а так же данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

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

Программа по баскетболу «Оранжевый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Срок реализации программы – 1 год (154 ч). 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.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Программа предоставляет возможности детям, достигшим **7-17 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.

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 по баскетболу «Оранжевый мяч» 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 1,5 академических часа. Итого за год –154 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, закрепленные 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»	63	7	56
2	«Основы баскетбола »	71	4	70
3	«Игровые моменты»	20	3	17
	ИТОГО	154	11	143

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	24		24	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:	63	7	56	

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»

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового
		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 (ТПП).	30	2	28	Учебная игра, соревнование
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	Учебная игра
7	Итоговая аттестация	1		1	Контроль
	Итого по 2 модулю:	71	4	67	

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, жестикуляция, 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 подготовке	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

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.