

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1

протокол от 30 августа 2023 №1

УТВЕРЖДАЮ
Ио директора МБУ ДО СШ 1
_____ А.С. Григоренко

Приказ от 30 августа 2023 №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«СТРАНА БАСКЕТБОЛИЯ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (168 часов)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Условие реализации программы: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Авторы-составители
Володина Елизавета Вадимовна,
инструктор-методист;
Горохова Елена Дмитриевна,
тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2023 год

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база Программы	3
1.3	Направленность программы	5
1.4	Актуальность программы	6
1.5	Новизна и отличительная особенность	6
1.6	Педагогическая целесообразность	7
1.7	Адресат программы	8
1.8	Цель и задачи программы	8
1.9	Условия реализации программы	10
1.10	Планируемые результаты	13
2	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Учебный план	15
2.2	Содержание обучения	19
2.3	Содержание учебного плана	26
2.4	Объём и сроки реализации	27
2.5	Календарный учебный график	28
2.6	Формы аттестации	29
2.7	Методический материал	30
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной

общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

1.1 Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Страна Баскетболия» базового уровня первого года обучения (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее – МБУ ДО СШ 1) в течении одного года.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к баскетболу, освоение базовых знаний, умений и навыков по баскетболу и основанная на модульном принципе обучения.

Программа базового уровня предусматривает освоение программы базового уровня второго года обучения.

1.2. Нормативно-правовая база Программы

Нормативно-правовой базой Программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Постановление 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)»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г.;

Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО СШ 1 в 2023-2024 учебном году.

Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1 в 2023-2024 учебном году.

Устав МБУ ДО СШ 1) и другие локальные нормативные акты.

1.3. Направленность Программы

Образовательная деятельность по Программе направлена:

на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом,

на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом;

- популяризацией вида спорта баскетбол;

- освоением базовых знаний, умений и навыков игры в баскетбол;

- отбором одарённых учащихся, подготовкой их к дальнейшему обучению;

- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

- формированием устойчивой мотивации к баскетболу с целью дальнейших систематических занятий этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным потому, что способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

1.5. Новизна и отличительная особенность Программы

Новизна и отличительная особенность Программы заключаются в том, что по форме организации образовательного процесса она является

модульной программой, то есть состоит из самостоятельных целостных блоков.

Кроме того, Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

В связи с этим Программа предполагает дифференцированный подход к обучению с учетом интересов и уровня физической подготовки учащихся, как переведенных с ознакомительного уровня, так и вновь поступивших на базовый уровень.

В ходе реализации Программы, предусмотрены разнообразные подвижные и спортивные игры, которые позволяют учащимся снять физическое утомление и эмоциональное напряжение.

Баскетбол, как игровой вид спорта необходим для здорового образа жизни, а также для формирования личных качеств учащегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

1.6. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в ходе её реализации используются педагогические приемы, формы, средства и методы в соответствии с целями и задачами Программы.

Программа предполагает использование тренерами-преподавателями модульных и игровых технологий, технологий дифференцированного и индивидуального дистанционного обучения, что позволяет создать условия для социального, культурного, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности учащегося.

Программа способствует подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся 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.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества.

В своей реализации Программа ориентируется не только на усвоение учащимся базовых знаний и умений о баскетболе, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных базовых знаний и умений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Программа носит выраженный деятельностный характер, создаёт возможности активного практического погружения, учащихся в игру баскетбол на уровне освоения базовых знаний и умений, что требует применения соответствующих методик.

1.7. Адресат Программы

Адресат Программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы - 7-18 лет. Это учащиеся, освоившие программу ознакомительного уровня, а также вновь поступившие учащиеся, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности осваивать программу спортивной подготовки по баскетболу, но желающих заниматься выбранным видом спорта.

1.8. Цель и задачи Программы

1.8.1. Цель Программы – формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к спортивной игре баскетбол, освоение базовых знаний, умений и навыков по баскетболу, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам (другим игровым видам спорта) для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Отдельные цели Программы определены в каждом отдельном модуле. Среди этих целей: укрепление здоровья учащихся, развитие двигательных умений и навыков в области спортивной игры баскетбол, повышение физической подготовленности учащихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, получение базовых теоретических знаний о баскетболе и умений.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные, личностные и метапредметные.

1.8.2. Задачи Программы

Образовательные задачи:

1. развитие углублённого интереса к баскетболу;
2. расширения интереса к познавательной деятельности в области базовых знаний, умений, навыков:

расширение знаний о правилах гигиены, особенностей физического развития человека с точки зрения занятия баскетболом, техники безопасности;

углубление базовых знаний об основах игры баскетбол;

освоение базовых элементов баскетбола (подбрасывание и ловля мяч, метание теннисного и баскетбольного мяча в цель и т.д.);

совершенствование первичных навыков техники игры в баскетбол в простейшей игровой и соревновательной деятельности;

совершенствование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные задачи:

формирование общественной активности личности, гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

Метапредметные задачи:

углубление у учащихся мотивации к баскетболу;

углубление потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.9. Условия реализации Программы

Программа рассчитана на 168 часов (42 недели). Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Режим занятий – 4 часа в неделю.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом МБУ ДО СШ 1.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Набор в группы для обучения по программе осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №1 города Белореченска. Минимальный возраст зачисления – 7 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с индивидуальным подходом. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа учащихся, желающих перевестись на эту Программу обучения.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 лет.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотrudнические отношения между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по подвижным играм.

Учебный материал Программы учитывает специфику баскетбола, возрастные особенности занимающихся и распределён по модулям Программы:

Модуль 1 (начальный). В ходе его реализации осуществляется дифференцированный, в том числе индивидуальный подход к учащимся, имеющим различный уровень физической подготовки. Основной объём учебного материала составляет теоретическая подготовка, а также подвижные игры, которые позволяют учащимся в лёгкой игровой форме приобщаться к избранному виду спорта (баскетболу).

Модуль 2 (основной). В ходе его реализации расширяется объём знаний о баскетболе, о его роли в деле физического развития учащихся. Закрепляются склонности учащихся к определённым видам физической активности, которая зависит от уровня здоровья и работоспособности учащихся. Осваиваются физические упражнения, подводящие к следующему этапу обучения – специальным упражнениям.

Модуль 3 (итоговый). Основной объём модуля 3 состоит из

закрепления упражнений, подводящие к следующему этапу обучения. В ходе его реализации активно применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, в том числе заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение:

- помещение (спортзал)
- спортивная площадка
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кубики пластмассовые
- кегли
- мультимедийное оборудование.

Для реализации Программы имеется необходимое кадровое обеспечение тренеры-преподаватели соответствующей квалификации: обладающие профессиональными знаниями в баскетболе, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса.

1.10. Планируемые результаты

1.10.1. Предметные результаты:

знание о требованиях к питанию, гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви, личной гигиене;

знание истории баскетбола;

понимание значения режима дня;

выполнение упражнений по физической подготовке;

знание технико-тактических приёмов в баскетболе;

знание причин травматизма при занятиях баскетболом и правил его предупреждения.

1.10.2. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

проявление морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях самостоятельно действовать и выбирать способ решения, делать вывод как поступить.

1.10.3. Метапредметные результаты:

наличие устойчивой мотивации к занятиям баскетболом;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, в том числе регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять.

1.10.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний;

- появление/отсутствие у учащегося умения демонстрировать способность выполнять общефизические упражнения, самостоятельно действовать, выбирать способ решения;

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Начальный»	67	19	48
2.	«Основной»	77	11	66
3.	«Итоговый»	24	1	23
	Итого	168	31	137

2.1.1 Учебный план модуля 1 «Начальный»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	19	19	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	21	0	21	
3	Избранный вид спорта баскетбол:	15	0	15	Наблюдение
3.1	техническая подготовка	8	0	8	
3.2	тактическая подготовка	7	0	7	
4	Подвижные игры общего физического развития.	10	0	10	Наблюдение
5	Итоговые занятия	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	67	19	48	

Модуль 1 «Начальный»

Программа начинается с модуля 1 «Начальный». В ходе его реализации осуществляется дифференцированный, в том числе индивидуальный подход к учащимся, имеющим различный уровень физической подготовки. Основной объем учебного материала составляет теоретическая подготовка, а также подвижные игры, которые позволяют учащимся в лёгкой игровой

форме приобщаться к избранному виду спорта (баскетболу).

Цель: Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к баскетболу. Освоение базовых знаний, умений и навыков в баскетболе. создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- ознакомление с основными техническими приемами игры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результатом освоения данного модуля Программы является расширение теоретических знаний учащихся о баскетболе, формирование первичных навыков игры в баскетбол, появление устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, улучшение общей физической подготовки, умение выполнять команды и взаимодействовать в коллективе, овладение системой самоконтроля за состоянием здоровья в процессе занятия физической культурой и спортом.

2.1.2. Учебный план модуля 2 «Основной»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (теоретические основы игры в баскетбол)	11	11	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	23	0	23	Наблюдение
3	Избранный вид спорта баскетбол:	24	0	24	Наблюдение
3.1	техническая подготовка	13	0	13	
3.2.	тактическая подготовка	11	0	11	
4	Подвижные игры	17	0	17	Наблюдение
5	Итоговые занятия	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	77	11	66	

Модуль 2 «Основной»

Модуль 2 «Основной» направлен на формирование и развитие базовых навыков, применяемых в баскетболе.

В ходе его реализации:

- расширяется объем знаний о баскетболе, о его роли в деле физического развития учащихся;
- закрепляются склонности учащихся к определённым видам физической активности, которая зависит от уровня здоровья и работоспособности учащихся;
- осваиваются физические упражнения, подводящие к следующему этапу обучения – специальным упражнениям.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей учащихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности учащихся в баскетболе, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: Освоение базовых знаний, умений и навыков по баскетболу, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам, развитие личностных компетенций: учебно-познавательных, коммуникативных.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Результатом освоения данного модуля Программы является расширение теоретических знаний учащихся о баскетболе, формирование первичных навыков игры в баскетбол, появление устойчивого интереса к

регулярным занятиям спортом, улучшение общей физической подготовки, умение выполнять упражнения, подводящие к целенаправленной подготовке в баскетболе. Умение демонстрировать способность воспроизводить упражнения, самостоятельно выбирать способ решения.

2.1.3. Учебный план модуля 3 «Итоговый»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	6	0	6	Наблюдение
3	Избранный вид спорта баскетбол:	9	0	9	Наблюдение
3.1	техническая подготовка	7	0	7	
3.2.	тактическая подготовка	2	0	2	
4	Подвижные игры	6	0	6	Наблюдение
5	Итоговые занятия	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	24	1	23	

Модуль 3 «Итоговый»

Реализация Программы завершается освоением модуля 3 «Итоговый». Основной объём модуля 3 состоит из закрепления упражнений, подводящих к следующему этапу обучения. В ходе его реализации активно применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, в том числе заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность учащимся освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в игре баскетбол.

Цель: формирование потребности учащихся к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы на базовом уровне (либо выявление отсутствия данной потребности).

Задачи:

формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

закрепление навыков гигиены и самоконтроля;

ознакомление с технико-тактическими и интегральными приемами баскетбола.

2.2. Содержание обучения

2.2.1. Теоретическая подготовка баскетболистов - педагогический процесс передачи знаний от преподавателя к учащимся в области истории и развития баскетбола, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, научно-методических основ организации тренировок по баскетболу, включающий в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на занимающихся.

Теоретическая подготовка Программы включает в себя:

изучение и закрепление знаний о правилах поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях;

инструктаж по технике безопасности;

лекцию по теме «Физическая культура и спорт в Российской Федерации», которая знакомит учащихся с понятием «физическая культура», ее значением для укрепления здоровья и физического развития, объясняется значение физической культуры как составляющей части общей культуры;

презентацию «История развития баскетбола в мире и нашей стране», в ходе которого учащиеся знакомятся с видом спорта баскетбол;

курс бесед «Гигиенические требования к занимающимся спортом», включающий изучение следующих вопросов:

беседы по темам: «Понятие о гигиене и санитарии», «Гигиенические требования к питанию спортсменов», «Режим питания, регулирование веса спортсмена», «Значение витаминов и минеральных солей», «Гигиеническое значение кожи», «Уход за телом, полостью рта и зубами», «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви»;

лекцию «Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена»;

лекцию «Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек»;

презентацию «Спортивные сооружения для занятий баскетболом».

2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки при реализации Программы может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, любые подвижные игры. Главный принцип при выполнении избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Общая физическая подготовка Программы включает следующие виды упражнений:

1) Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднятие

прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

3. Упражнения для ног.

Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

4. Упражнения для всех частей тела.

Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники баскетболиста).

5. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

6. Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.

7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

8. Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.

9. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.д., например, игры:

9.1. «За мячом». Учащиеся образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне участнику, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

9.2. «Поймай мяч». Учащиеся делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

9.3. «Кого назвали, тот ловит мяч». Учащиеся ходят или бегают по площадке. Учитель держит в руках мяч. Он называет имя ребенка и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из участников. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении учащегося, имя которого называют.

9.4. «Борьба за мяч». Учащиеся делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко. Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

9.5. «У кого меньше мячей». Учащиеся образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Участники обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

9.5. «Мяч ведущему». Учащиеся делятся на группы, каждая образует свой круг, в центре которого водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

9.6. «Мяч в воздухе». Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий - в середине круга. Стоящие в

кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

9.7. «Передал — садись». Учащиеся образуют несколько команд. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее. По сигналу тренера капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч 2-му, затем — 3-му и т. д. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встает. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

9.8. «Перестрелка». Делят площадку пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на 2 команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Тренер, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника). Играющие не имеют права переходить на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

2.2.3. Техническая подготовка. Под технической подготовкой понимается степень освоения учащимися системы движений, соответствующей особенностям баскетбола.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение этапов обучения:

1. Тренер-преподаватель знакомит учащихся с двигательным действием или приёмом и демонстрирует их.

2. Разучивание этих действий и приёмов учащимися в облегчённых условиях.

Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта:

овладения техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек игроков (стойка игрока; перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом);

овладения техникой ведения мяча (ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча с разной высотой отскока; ведение с изменением направления; ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника);

овладение техникой ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы; скрытые передачи; передача мяча со сменой мест в движении; передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника);

овладение техникой бросков мяча (бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении; бросок мяча после ведения в два шага; бросок мяча после ловли и ведения; бросок после остановки; бросок одной рукой от плеча со средней дистанции; штрафной бросок).

освоение индивидуальных защитных действий (вырывание и выбивание мяча; защитные действия один на один, один на два; защитные действия против игрока с мячом и без мяча);

закрепление техники и развитие координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок).

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность

процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки

Техническая подготовка включает следующие виды упражнений:

1. Упражнения без мяча:
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
2. Ловля и передача мяча:
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
3. Ведение мяча:
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом, в движении бегом.
 - 3.3. То же с изменением направления и скорости, высоты отскока.
 - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении
4. Броски мяча:

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

2.2.4. Тактическая подготовка включает показ тренером-преподавателем следующих приёмов:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

2.3. Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
I	Теоретическая подготовка	31	31	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации,	2	2	
1.4	История развития баскетбола в мире и нашей стране	2	2	
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	
1.6	Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
1.7	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	2	2	
1.8	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2	
1.9	Гигиенические требования к питанию спортсменов	2	2	
1.10	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	2	2	
1.11	Значение витаминов и минеральных солей.	2	2	
1.12	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	2	2	
1.13	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	5	5	

1.14	«Спортивные сооружения для занятий баскетболом	2	2	
2	Общая физическая подготовка	50		50
2.1.	Строевые упражнения	5		5
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5		5
2.3	Упражнения для шеи и туловища	4		4
2.4	Упражнения для ног.	5		5
2.5	Упражнения для всех частей тела.	5		5
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.	4		4
2.7	Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.	6		6
2.8	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.	6		6
2.9	Спортивные игры: пионербол, мини-волейбол, настольный теннис, футбол.	10		10
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	48		48
3.1	техническая подготовка:	28		28
3.1.1	стойки и перемещения по площадке	7		7
3.1.2	подача, прием мяча	7		7
3.1.3	передача мяча для нападающего удара нападающий удар	7		7
3.1.4	блок	7		7
3.2	Тактическая подготовка	20		20
3.2.1	расстановка игроков, переходы	10		10
3.2.2	организация нападающих действий	10		10
4	Спортивные игры: пионербол, мини-волейбол, настольный теннис, футбол. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	33		33
5	Промежуточная аттестация	6	0	6
	Итого	168	31	137

2.4. Объём и сроки реализации Программы

Объём и сроки освоения Программы определены с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы - 168 часов.

Срок освоения - 42 недели.

2.5. Календарный учебный график

2.5.1. Календарный учебный график с разбивкой по месяцам

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Страна Баскетболия» базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	3	2	3	3	3	1	1			31
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	3	5	6	6	5	4			50
3	Избранный вид спорта баскетбол:	4	4	4	3	4	5	5	5	6	8			48
3.1	техническая подготовка	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4			28
3.2	тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4			20
4	Подвижные игры	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2		33
5	Итоговое занятие				2					2		2		6
	Итого	17	17	17	17	13	16	17	17	17	16	4		168

2.6 Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации. Но после завершения каждого модуля и в конце учебного проводится итоговые занятия для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

Итоговые занятия проводятся в форме тестирования и наблюдения за выполнением контрольных упражнений. Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

Кроме того, учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Упражнения по ОФП	Подводящие упражнения

При проверке уровня теоретических знаний зачет ставится при правильном ответе на 50% и более.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

2.7. Методический материал

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

При реализации программы используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия различаются по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера-преподавателя. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится наблюдение.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – матчевых и товарищеских встреч.

При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Программой предусмотрено методическое обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу и уделяется особое внимание овладению школой движений.

При проведении занятий тренер-преподаватель правильно называет упражнения, точно их демонстрирует и вовремя исправляет ошибки.

При проведении занятий используются здоровьесберегающие технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д., 2004.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008 - 62 с.
8. Рыбалёва И.А. проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение –Юг, 2019.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007 - 134 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
5. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
7. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги