

Министерство образования и науки Курской области
областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно – технологический колледж»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ОБПОУ «ОГТК»
Парахин Ю.С.
Приказ от «31» августа 2023 г.
№ 431/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол» (девушки)
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мусатова Инна Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Обоянь, 2023 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)»
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
4. ПРИЛОЖЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)».

1.1 Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области».

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол (юноши)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность общеразвивающей программы «Баскетбол (юноши)» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью является то, что данная программа учитывает разную подготовку обучающихся, предполагает дифференцированный подход в обучении.

Все разделы программы считаются вариативными. Идея создания и примерное содержание тем и разделов оформились по инициативе детей в соответствии с их пожеланиями и предложениями.

Обучение предполагает различные формы работы: групповую, индивидуальную.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на девушек в возрасте от 15 до 18 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности детей: от 15 лет до 18 лет.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 15 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 120 часов

Режим занятий: по полтора академических часа два раза в неделю, наполняемость групп от 10 до 15 человек.

1.2 Цель

Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.

1.3 Задачи

Основные задачи реализации дополнительной образовательной программа «Баскетбол (девушки)»:

обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

В результате освоения программы реализации дополнительной образовательной программы «Баскетбол (девушки)» обучающиеся должны знать:

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;
- историю развития баскетбола.

- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);

- правила баскетбола
- основные жесты судей

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Метапредметные:

регулятивные УУД:

- понимать задачи поставленные педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

познавательные УУД:

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

коммуникативные УУД:

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

Личностные

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1.5 Содержание программы

Таблица 1 – Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение, опрос
1.2	Общая физическая подготовка	19	-	19	Тестирование
1.3	Специальная физическая подготовка	17	-	17	Наблюдение, опрос
1.4	Техническая подготовка	22	-	22	Наблюдение, опрос
1.5	Технико-тактическая подготовка	9	-	9	Наблюдение, опрос
1.6	Игровая подготовка	38	-	38	Наблюдение, опрос
1.7	Контрольные и календарные игры	5	-	5	Соревнования
1.8	Освоение других видов спорта и подвижных игр	5	-	5	Наблюдение, опрос
Итого		120	5	115	

1.6 Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка - 5 часов

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техническая подготовка баскетболистов. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, формировать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях

учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний по теоретической подготовке проводится в форме зачета (устного опроса) или написания реферата.

Общая физическая подготовка – 19 часов

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры:

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех-команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из

пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка – 17 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по

скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка – 22 часа

- Обучение передвижению и перемещениям.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Обучение поворотам вперед и назад.
- Обучение ловле мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Обучение передач мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Обучение ведению мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Обучение броскам в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Обучение броскам в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Обучение броскам двумя руками от груди с двух шагов.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Технико-тактическая подготовка – 9 часов

Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Основная направленность технико-тактической подготовки - достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Игровая подготовка – 38 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры – 5 часов

Таблица 2 – Контрольные и календарные игры

Виды соревнований	Количество игр
Итоговые контрольные игры	1
Главные (соревнования колледжа, районные соревнования)	3
Основные (в рамках ОФП)	1
Всего игр	5

Соревнования в данной Программе рассматриваться как средство контроля уровня подготовленности обучающихся к соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Освоения других видов спорта и подвижных игр

Немаловажное значение в занятиях баскетболом занимают навыки из других видов спорта.

Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, футбол, ручной мяч, бадминтон и др.

Гимнастика, акробатика:

- кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в стороны, назад;
- стойки на голове, руках и лопатках.
- прыжки опорные через козла, коня;
- прыжки с подкидного мостика;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- лазания по канату.

Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Итоговое занятие. Соревнование.

2. КОМПЛЕКС УСЛОВИЙ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

2.1 Календарный учебный график

2.2 Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т. д.), разработаны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты. В процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны:

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся:

- овладеют техникой передвижения;
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю мяча двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения соперника, атака корзины, «передай мяч и выходи»;
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу в свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- смогут сдать контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

2.3 Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- вводный
- промежуточный
- итоговый

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения basketболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.4 Методические материалы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с basketбольной разметкой площадки и basketбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

- basketбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- basketбольные щиты с кольцами;
- гимнастические маты;
- теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 80 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебная деятельность

Вопросы физического развития и самореализации находят свое разрешение в условиях работы секции. Открытие в себе неповторимой индивидуальности поможет ребенку реализовать себя в тренировочном процессе.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 15 до 18 лет и реализуется в свободное от занятий время.

Продолжительность обучения рассчитана на 1 год. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа. Программа предусматривает учебное расписание, при котором учебная нагрузка предполагает 120 часов в год.

В группу принимаются все желающие, специального отбора не производится, учитываются лишь результаты входящей диагностики ребёнка.

Занятие проводится в составе группы от 10 до 15 человек. Имеют место индивидуальные занятия при наличии индивидуальной образовательной траектории.

Воспитательная деятельность

Воспитательный процесс включает в себя основные формы деятельности:

- проведение бесед, посвященных ЗОЖ, профилактике правонарушений
- участие в спортивных соревнованиях
- участие в делах и мероприятиях ОБПОУ «ОГТК»;
- анкетирование, наблюдение, психолого-педагогические тренинги;
- беседы на тему «Нормы поведения», правила поведения на улице с незнакомыми людьми;
- цикл бесед «Диалоги о главном» - анализ жизненных ситуаций и конструктивное их решение;
- мастер-классы.

Развивающая деятельность:

- посещение спортивных мероприятий
- беседы о спортсменах России;

Формы и методы работы:

Занятия проводятся в любой форме по выбору педагога и желанию (возможностью) учащихся (лекция, учебно-тренировочное занятие). Используется словесный метод: беседа, рассказ, обсуждение, игра. Практическая работа является основной формой проведения занятия. Используется наглядный метод - демонстрация обучающих видеороликов, личный показ тренера.

Образовательный процесс включает в себя традиционные методы, обеспечивающие уровень деятельности на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- проектно-исследовательский – творческая работа обучающихся.

Теоретическая часть даётся в форме бесед, лекций с просмотром иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

2.5 Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Но при возникновении условий, не позволяющих реализацию программы в очной форме, программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Форма организации учебной деятельности – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для обучающихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

Для успешной реализации Программы создаются условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

Материально – техническое обеспечение:

1. Игровая площадка.
2. Спортивный зал.
3. Баскетбольные щиты.
4. Баскетбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе.

12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

Информационное обеспечение:

1. Книги по физическому развитию и баскетболу для педагогов и детей;
2. Образцы и шаблоны для обучающихся;
3. Видеоролики и презентации по спортивной подготовки;
4. Дидактический и контрольно-диагностический инструментарий.

Кадровое обеспечение:

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы осуществляет педагог ОБПОУ «ОГТК» дополнительного образования Мусатова Инна Игоревна, имеющий специальное образование, способный к инновационной профессиональной деятельности.

2.6 Рабочая программа воспитания

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Физическая подготовка в системе физкультурно-спортивного воспитания студентов рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств занимающихся.

В процессе моделирования воспитательной системы спортивно - игровой секции были определены основные компоненты системного образования. Для этого была проанализирована научно - методическая литература по этой проблеме, а также известная практика использования системного подхода в воспитательной деятельности и применения теоретических методов исследования.

Цель, задачи

Цель - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, а так-же, поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся; пропаганда здорового образа жизни.

Основными задачами воспитания являются:

- укрепление здоровья студентов;
- содействие правильному физическому развитию студентов;

- приобретение студентами необходимых теоретических знаний и овладение ими основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят морально - волевых качеств личности: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы, а также привитие учащимся организаторских качеств.

Формы и методы воспитательной работы

Основными формами работы со студентами в спортивно- игровой секции являются фронтальная, групповая, индивидуальная.

Наиболее распространенными формами работы со студентами при реализации данного направления являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами воспитательной системы спортивно-игровой секции «Баскетбол» являются:

- словесные методы: объяснение, рассказ, замечания; для команды; распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, презентаций, видеофильмов.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Основными функциями воспитательной системы спортивно-игровой секции являются:

- креативная, создающая дополнительные условия для развития двигательных и физических способностей детей, их самореализации в спортивной игре.
- воспитательная, содействующая нравственному и физическому становлению личности воспитанника;
- защитная, связанная с психологической защитой ребенка от негативных влияний среды;
- корректирующая или интегрирующая, заключающаяся в том, что при соблюдении определенных условий спортивно- игровая секция может интегрировать и корректировать различные влияния, которые испытывает ребенок как в секции, так и вне ее.

Планируемые результаты и формы их проявления

Основными критериями, обуславливающими эффективность воспитательной системы спортивной секции являются:

- общая и специальная физическая подготовленность;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;

- антропометрические показания;
- успешность игровой деятельности.

Показателями результативности воспитательной системы спортивной секции являются:

- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем студентов;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды.
- количество набранных за игру очков;
- % попадания штрафных очков;
- количество результативных передач;
- количество перехватов;
- подборы;
- количество потерь.

Анализ результатов деятельности воспитательной системы спортивно – игровой секции «Баскетбол» позволяет сделать следующие выводы:

- физическое развитие воспитанников протекает гетеродинамично;
- наиболее продуктивным с точки зрения оздоровительного эффекта является двигательный режим, направленный на развитие отстающих физических качеств;
- наиболее эффективным для повышения уровня физического состояния студентов является тренировочный режим, направленный на совершенствование ведущих физических качеств. У воспитанников выявлено наибольшее количество позитивных изменений в физической подготовленности и работоспособности.

Календарный план воспитательной работы.

№п /п	Наименование Мероприятия	Дата	Участник и	Ответственный	Форма проведения
1.	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна».	сентябрь	студенты ОГТК	Мусатова И.И.	соревнования
2.	Первенство колледжа по баскетболу.	октябрь	студенты ОГТК	Мусатова И.И.	соревнования
3.	«А ну-ка, девушки!», соревнования для обучающихся первых курсов.	март	студенты ОГТК	Мусатова И.И.	соревнования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
6. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
8. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.
9. Спортивная медицина: справочная издание. – М.,1999.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
11. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. _ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
13. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.
14. МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 г. Екатеринбург [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dyssh3.ekb-sport.ru/>
15. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва № 71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>
16. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им. Ю.А. Равинского г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>

17. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

18. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

19. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slamdunk.ru>.