



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по воспитательной и кадровой работе

А.Н. Гудков
«30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»

Разработчик:
Лучин Д.Ю.
Преподаватель

Санкт-Петербург
2023

1 Пояснительная записка

1.1 Актуальность и востребованность программы

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа содействует совершенствованию умений и навыков в области силовой выносливости и развивает физические способности студентов.

Занятия включают в себя теоретическое изучение материала и практическое применение умений и навыков, проявляющееся в выполнении базовых упражнений, а затем в составлении комплексов силовой подготовки самостоятельно.

1.2 Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. Основная форма учебно-воспитательной работы – групповая и индивидуальная формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3 Форма организации деятельности на занятиях:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора поединков известных баскетболистов. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные игры со сверстниками и с руководителем, практические приемы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники игры с мячом, броска мяча в кольцо, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся улучшили свою выносливость, набрали мышечную массу и укрепить мышцы в целом. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом физических способностей занимающихся.

1.4 Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактике асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе. Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, обучающихся и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5. Материально-техническое обеспечение

Обучение проходит в спортзале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для работы: щиты, кольца, мячи игровые, методическая литература, фото и видеоматериалы.

Цель программы: Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

1.6 Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в академии, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Судейство.	2	2		Устный опрос Журнал инструктажей
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		Устный опрос
3	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		Устный опрос

4	Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2	2		Устный опрос
5	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		Устный опрос
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Двухсторонняя игра	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
8	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
11	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
12	Кросс 40 мин. Волейбол.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
13	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
14	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
17	Совершенствование нападения и защиты. Учебная игра 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
18	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
19	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
20	Совершенствование нападения и защиты. Учебная игра 5х5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
21	Тактика нападения. Учебная игра	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
22	Совершенствование нападения и защиты	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
23	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Баскетбол.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
24	Совершенствование технических заданий.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
25	Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	6		6	Наблюдение

					Выполнение нормативов
26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
28	Соревновательная тренировка	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
29	Совершенствование тактики в учебной игре 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
30	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Двухсторонняя игра в баскетбол.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
34	Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
35	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
36	Тактическая игра. ОФП.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
39	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
40	Двухсторонняя игра	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
41	Разбор тактических позиций.	6	6		Устный опрос
42	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
43	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
44	Кросс 3000 метров	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
45	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
46	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой	6		6	Наблюдение

	линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.				Выполнение нормативов
47	Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
48	Тактические игры. ОФП.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
49	Теоретические сведения. Правила судейства..	6	6		Устный опрос
50	Мини-баскетбол	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
51	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
52	Соревнования	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
53	Соревнования	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
54	Игровая тренировка. СФП.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
55	Игровая тренировка. СФП.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
56	Игровая тренировка. СФП.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
57	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
58	Передачи по диагонали. Учебная игра.	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
59	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
60	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
61	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
62	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
63	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Итого часов: 360	360	22	338	

3.Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной, общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

Теоретическая подготовка
Теоретический компонент:

Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим, питание. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка

Теоретический компонент:

Физическое качество «Выносливость». Физическое качество «Сила». Физическое качество «Быстрота». Физическое качество «Ловкость». Физическое качество «Гибкость».

Практический компонент:

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение техники ведения мяча. Техника броска в кольцо. Изучение техники паса партнёру. Изучение атаки в баскетболе. Работа над защитой. Двухсторонние игры.

Практический компонент:

Изучение техники ведения мяча. Техника броска в кольцо. Изучение техники паса партнёру. Изучение атаки в баскетболе. Работа над защитой. Двухсторонние игры.

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение тактики игры в баскетбол. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы». Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

Практический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Двухсторонние игры..

Практический компонент:

Двухсторонние игры.

4. Оценочные материалы

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими умениями и навыками поступили студенты в секцию «Баскетбол» и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в баскетболе,

который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Виды контроля:

Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится наблюдение за детьми во время тренировок.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – студент самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания студенту требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень – студент не выполнил задание даже после подсказки педагога.

5. Информационные источники

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

1.