

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

1.1 Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень умений в овладении техникой и тактикой баскетбола. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением упражнений на развитие координации движения, двигательной активности, быстроты реакции и тактическими приемами по данной специализации. Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством баскетбола;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории баскетбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия.

В результате освоения программы по баскетболу обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и тактику игры в баскетбол;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях баскетболом;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения баскетбола и правила организации соревнований.

личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 138 часов,
программа рассчитана на один учебный год.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	134
Итоговый контроль:	зачет в форме проведения соревнования

2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема 1.1. Техника безопасности. История возникновения баскетбола	Содержание учебного материала	4
	1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в баскетбол.	2
	2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Освоение техники и ловли передачи мяча.	2
Раздел 2. Практическая подготовка		
Тема 2.1. Освоение техники игры в баскетбол	Практические занятия	28
	1. Изучение правил игры. Игры по упрощённым правилам игры. Игра по правилам баскетбола.	4
	2. Освоение техники ловли и передачи мяча, ведение, броски.	4
	3. Освоение техники ловли и передачи мяча с места, в движении, прыжком.	4
	4. Освоение техники вырывания и выбивания.	4
	5. Освоение техники защиты-перехват.	4
	6. Освоение техники защиты – приемы, применяемые против броска.	4
	7. Освоение техники защиты-накрывания.	4
Тема 2.2. Тактика игры в баскетбол	Практические занятия	18
	1. Тактика нападения.	6
	2. Баскетбольные эстафеты.	4
	3. Эстафеты с элементами баскетбола.	4
	4. Товарищеские игры со студентами других учебных заведений.	4
Тема 2.3. Передачи. Броски. Перехваты. Контратака.	Практические занятия	18
	1. Освоение техники передачи и ловли мяча в тройках.	4
	2. Освоение техники броска мяча из опорного положения.	2
	3. Освоение техники броска мяча с сопротивлением защитника.	2
	4. Освоение техники перехвата мяча.	2
	5. Освоение техники выбивания или отбора мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	6. Освоение техники скрестного перемещения.	2
	7. Освоение техники подстраховки защитника.	2
	8. Контратака. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2
Тема 2.4. Тактика игры в команде	Практические занятия	26
	1. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия нападения.	12
	2. Командные тактические действия в нападении.	6
	3. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия в защите.	8

Раздел 3. Участие в соревнованиях		
Тема 3.1. Участие в соревнованиях	Практические занятия	44
	1. Участие в соревнованиях по баскетболу городского/краевого уровня	42
	2. Проведение соревнования. Зачет	2
Всего:		138

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные мячи,
- баскетбольные кольца,
- секундомер,
- свисток,
- баскетбольные фишки,
- манишки,
- контрольные нормативы,
- правила игры в баскетбол.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Дополнительные источники:

1. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
2. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред.проф.образования/ Е.В.Конеева [и др.]; под общ. ред.Е.В.Конеевой.—2-е изд., перераб. и доп.—Москва: Юрайт, 2020.—322с.
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru (Дата обращения 20.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minstm.gov.ru (Дата обращения 20.08.2021)
3. Российская Федерация баскетбола. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/> (Дата обращения 20.08.2021)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и
---	------------------------------

	оценки
Умения:	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
использование техники и тактики игры в баскетбол	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях баскетболом;	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения баскетбола и правила организации соревнований	Практическое занятие
Личностные результаты:	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	наблюдение; наличие лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	наблюдение
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека;	наблюдение

уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>