

ПРИНЯТА

на заседании
тренерского совета
протокол №01 от 31.05.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ «Лицей №76»
№146/1-одот 01.08.2024
Ю.С.Коняхина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители: Головин Н.С., тренер-преподаватель

Тольятти

2024 г

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа разработана для реализации в структурном подразделении МБУ «Лицей No 76» Детско-юношеском клубе физической подготовки (далее – ДЮК ФП). Темы разделов выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа по баскетболу соответствует приоритетным направлениям программы развития физической культуры и спорта в Самарской области. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Цели и задачи:

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формирование привычки любить мячу.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятия и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая, спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

В группу обучения играют баскетбол набираются все желающие ввозраст детей от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно детство формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности в двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Настоящая программа рассчитана на два года обучения, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе. Программа «Баскетбол» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной программе по физической культуре.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки образовательной программы:

Основной показатель объединения по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Педагоги объединения используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов игры в баскетбол;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

Программа состоит из восьми модулей: четыре модуля, реализуемые в первый год обучения и четыре модуля, реализуемые во второй год обучения.

Календарный учебный график реализации программы

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
01.09.2023	30.06.2024	36	126	108	3 раза в неделю

Учебный план по первому году обучения (базовый уровень)

№ модуля	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	14	6	8
2	Физическая подготовка	20	4	16
3	Техническая подготовка	42	10	32
4	Тактическая подготовка	50	14	36
	Всего	126		

Содержание

Модуль 1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Правила соревнований по баскетболу.

Модуль 2. Физическая подготовка

Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Модуль 3. Техническая подготовка

Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещение баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1, 2 мячей, в тройках

2, 3 мячей, в встречных колоннах сосной мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Модуль 4. Тактическая подготовка

Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Учебный план повторного обучения (продвинутый уровень)

№ модуля	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	15	9	6
2	Физическая подготовка	18	2	16
3	Техническая подготовка	48	4	44
4	Тактическая подготовка	30	6	24
5	Сдача контрольных нормативов	15		15
	Всего	126		

Содержание

Модуль 1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности во время секционных занятий. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Модуль 2. Физическая подготовка

Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на тренажерах.

Модуль 3. Техническая подготовка

Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста. Совершенствование изученных ранее способов передачи мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Броски в прыжке с поворотом на 180 градусов

Модуль 4. Тактическая подготовка

Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении

Комбинационная игра. Индивидуальные действия

5. Сдача контрольных нормативов

Методические материалы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений; Схемы плакаты освоения технических приемов; Правила игры; Правила судейства.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей освоения изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные материалы

Тестирование физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Выбор методов (способов) испытаний зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей.

Материально-техническое обеспечение

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, атак же наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Организационно–методическое обеспечение реализации программы. Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по модулям обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая подготовка (бег, прыжки, метания).

Планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия осуществляется исходя из конкретных задач определенного этапа подготовки и определенного периода годичного цикла.

В группах формируется стойкий интерес к занятиям и укреплению здоровья учащихся. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения составляют 40% общего объема тренировки по времени. Кроме того, проводятся целиком игровые дни в зале и на открытой спортивной площадке.

С целью развития способности переносить значительные физические и психические нагрузки в тренировочный процесс вводятся специально подобранные комплексы круговой тренировки, систем соревнований и контрольных испытаний. Объемная тренировка невысокой интенсивности способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.