

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера»
городского округа город Уфа РБ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

№ 1 от «30» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» 08 2018г.
Председатель Педагогического совета,
директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера»
Городского округа г. Уфа РБ

 И.А. Байбурина



Дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»
(12-16 лет, 1 год)

Автор-составитель:
Губайдуллин Марат Хазивалеевич,
педагог дополнительного образования

Уфа - 2018 год

Пояснительная записка

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.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность. Честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

Где направленность программы?

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в

создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Цели и задачи

Главная цель работы объединения - создание условий для полноценного физического развития и укрепление здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Обучающие задачи:

- ознакомить обучающихся с видом спорта баскетбол;
- ознакомить с правилами игры, техникой, тактикой;
- ознакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований.

Развивающие задачи

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию, укреплять опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные задачи

- воспитывать у детей потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать морально-волевые качества, чувства товарищества, взаимопонимания, чувства патриотизма, любви к Родине;
- воспитывать волю, смелость и решительность;
- создать коллектив, способный решать поставленные задачи.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

Возраст детей и наполняемость групп: программа рассчитана для подростков от 12-16 лет, 10-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Режим занятий: занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часа согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Срок реализации программы – 1 год, 144 часа.

Базовый программный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, базовой техники и соревновательных действий.

Занятия должны основываться на общефизической подготовке, специальной и тактической подготовки обучающихся.

Двигательные действия занимают центральное место в подготовке. В результате формируются двигательные навыки и умения.

В основу физической подготовки должны быть включены нормативы по физической культуре. Контроль физической и специальной подготовки проводится один раз в 3 месяца в соревновательной форме. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование темы	Всего часов	Практика	Теория
Вводные занятия. Безопасность во время занятий.	10	2	8
Основы знаний			
История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Гигиена. Сведения о строении человека. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	1	2
Общая физическая подготовка			
Общая и специальная физическая подготовка	20	19	1
Контроль по ОФП и СФП.	10	10	1
Специальная подготовка			
Правила игры.	20	18	2
Основы техники и тактики игры.	40	38	2

Экскурсии, посещение соревнований.	10	10	
Контрольные игры и соревнования.	30	30	
Всего часов:	144	128	16

Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя

руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

После изучения данной программы, обучающиеся:

Знают:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

- правила личной гигиены;

- правила игры в баскетбол, технику, тактику;

- правила судейства;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

Умеют:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: спортивные праздники, конкурсы; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного и городского масштабов; контрольные тесты и упражнения; тестирование.

Методическое обеспечение программы

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную подготовку, упражнения по технике игры, игру в баскетбол.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки по данному виду спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований воспитывается чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплина. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением самостоятельных заданий по плану, разработанному совместно с занимающимся.

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Программа предусматривает следующие **формы образовательной деятельности обучающихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Условия реализации программы

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта;
2. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 4 шт.;
4. Гимнастические маты – 4 шт.;
5. Мячи баскетбольные – 20-40 шт.;
6. Скакалки, малые мячи, насосы, секундомеры.

При обучении и совершенствовании техники игры, помимо спортивного зала, следует использовать и игровые площадки на стадионе, и тренажёрный зал. Весь инвентарь и оборудование для занятий имеется.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, явка на занятия, строгое выполнение правил, контакт с родителями и классным руководителем, личный пример руководителя способствуют воспитанию обучающихся.

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан». Вступил в силу: 1 сентября 2013 г., 1 января 2014 г. Принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О

направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».

8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр Детского (юношеского) технического творчества «Сфера»» Городского Округа город Уфа Республики Башкортостан.

Учебно-методические пособия

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшекласника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995.
17. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М., 1986.