

**Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:**

✓ «Баскетбол»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивилянном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- [Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р](#) Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- [Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453](#) «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

**Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:**

1. Титульный лист
2. Общие положения
  - 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
  - 7.1. Учебный план
  - 7.2. Учебно-тематический план
  - 7.3. Содержание изучаемого курса.
  - 7.4. Календарный учебный график
  - 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
  - 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
    - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
      - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
        - Основные источники
        - Интернет-ресурсы
    - 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135 ) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	10
Календарный учебный график.....	13
Рабочая программа .....	14
Рабочая программа воспитания .....	24
Оценочные и методические материалы .....	32

## **Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** Баскетбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в баскетбол, у воспитанников развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении образовательной программы «Баскетбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, мы помогаем разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

**Педагогическая целесообразность программы:** через любовь к баскетболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через баскетбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как баскетбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в баскетбол.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры.

#### ***Развивающие:***

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);
- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность);
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

**Условия реализации:**

- Возраст детей от 14 лет;
- принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой;
- разновозрастные

**Срок реализации:**

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

**Условия набора:** для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом на основании медицинской справки, согласно Уставу ГБПОУ КПСС СПб и соответствующим локальным актам. В период формирования группы проводится собеседование для определения навыков и умений.

**Формы и режим занятий:** занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в товарищеских играх, различных турнирах и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБПОУ КПСС, мероприятий, организованных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

По окончании подготовки обучающийся будет

**знать:**

- правила расстановки игроков на поле;
- название элементов и игроков по их амплуа;
- выполнение отдельных элементов игроками отдельных амплуа;
- розыгрыш мяча по различным комбинациям;
- правильное обозначение жестов судьи;

- систему ведения протокола и начисление очков;
- необходимый минимум правил баскетбола;

**уметь:**

- выполнять ловлю, прием и передачу мяча;
- выполнять передачу мяча разными способами на месте;
- выполнять передачу мяча разными способами в движении;
- выполнять бросок в кольцо двумя руками сверху;
- выполнять бросок в кольцо с двух шагов;
- выполнять заслон;
- исполнять падения;
- исполнять различные комбинации в процессе игры.

**Способы проверки, контроля результатов:** входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, тестирование, соревнования, педагогическое наблюдение.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0
2.	Основы баскетбола	10	2	8
3.	Основы физической подготовки	20	2	18
4.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
5.	Технические элементы в игровом процессе	40	4	36
6.	Тактика в баскетболе	30	6	24
7.	<b>Итоговое занятие</b>	2	0	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

*Теория. Практика.* Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

### 2. Основы баскетбола

*Теория.* История развития и возникновения баскетбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

*Практика.* Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

### 3. Основы физической подготовки

*Теория.* Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

*Практика.* Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

### 4. Специальная физическая подготовка

*Теория.* Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

*Практика.* Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

### 5. Технические элементы в игровом процессе

*Теория.* Технические элементы и упражнения (техника ловли, ведения, передачи, мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения баскетбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

*Практика.* Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.



Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Выбивание мяча сзади. Добивание мяча в нападении.

## **6. Тактика в баскетболе**

*Теория.* Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

*Практика.* Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

Стойка игрока, передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком, повороты на месте, остановка прыжком.

Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча. Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте, бросок мяча в кольцо после ловли, бросок мяча в кольцо после ведения, бросок мяча в кольцо с заданных точек, бросок мяча в кольцо с разных точек, бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов, бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места, бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.

## **7. Итоговое занятие**

*Практика.* Демонстрация игры в баскетбол.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы приемы проведения занятий	и Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Организация деятельности – групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Диагностика начальных знаний, умений, навыков. Устный опрос
2.	Основы волейбола	Организация деятельности – групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи игр.	Тест-опрос
3.	Основы физической подготовки	Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Оценка выполнения заданий обучающимися
4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Игра-испытание
5.	Технические элементы в игровом процессе	Организация деятельности – индивидуально-групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Самоанализ. Оценка выполнения заданий обучающимися
6.	Тактика в баскетболе	Организация деятельности – групповая, индивидуальная. Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Коллективный анализ. Оценка выполнения заданий обучающимися
7.	Итоговое занятие. Демонстрация игры в баскетбол	Организация деятельности – групповая. Открытое занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь	Игра

### ***Приемы и методы обучения.***

Во время проведения занятий используются **методы:**

**Словесный** - объяснение стратегии игры и около игровых моментов, подготовка к играм в плане психологического и морального настроя, беседы по поведению на поле и с судьями, соперником, партнерами, рассказ о тактике игры и построение словесных схем игры, разъяснение игроку его личных действий, действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

**Наглядный** - просмотр игр и анализ их в процессе просмотра, занятия по тактике ведения игры, взаимоотношений игрока с партнерами на поле.

**Практический** - разработка комбинаций и схем игры, а также возможные замены и заготовки на игру.

В ходе проведения занятий педагог использует следующие **приемы** организации образовательного процесса:

**Фронтальный** - все выполняют упражнения по передаче мяча сверху и снизу, подачи, нападающему удару и блоку.

**Групповой**-упражнения на нападение и блок, подачу и прием.

**Поточный** - упражнения на нападающий удар и подачу.

**Индивидуальный** - комплексное прохождение всех элементов в порядке (подача, прием, нападение, защита, блок, падение), все по очереди, остальные наблюдают.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика движений. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 207с.
2. Ахмеров Э.К. баскетбол для начинающих. Минск: Полымя, 2015. – 78 с.
3. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 197 с.
4. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2012 г. – Нижний Новгород, 1992. – т.2-91с.
5. Железняк Ю.Д. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.
6. Ивойлов А.В. Баскетбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 152 с.
7. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа, 2016. – 144 с.
8. Ивойлов А.В. Баскетбол. – Минск: Высшая школа, 2015. – 261 с.
9. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 2016. – 216 с.
11. Лапутин А.Н., Хапко В.Е. Биомеханика физических упражнений. – Киев: Радянська школа, 2015. – 135 с.
12. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учебное пособие для ин-ов физ.культуры – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 80с.
13. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у баскетболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. – К., 2014. – 22с.
14. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов //Лекция. – М.: ГЦОЛИФК, 2017. – 33с.
15. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ культуры /Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2016. - 352 с.
16. Пименов М.П. Баскетбол: специальные упражнения. Киев, 2016. - 188 с.
17. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. – Киев, 2015. – 176 с.
18. Ратов И.П. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма //Теория и практика физ. культуры. – 20140. – № 9. – 35-37 с.

19. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М: Физкультура и спорт, 2016. – 320 с.

**Литература для обучающихся:**

1. Ахмеров Э.К. Баскетбол для начинающих. – Минск: Полымя, 2005. – 78 с.
2. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2002 г. – Нижний Новгород, 2015. – т.2-91с.
3. Железняк Ю.Д. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.
4. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа. 2016. – 144 с.
5. Пименов М.П. Баскетбол: специальные упражнения. – Киев, 2016. – 188 с.
6. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства баскетболистов. – Киев: Здоровье, 2017. – 125 с.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Поле с разметкой для игры в баскетбол;
- Баскетбольные мячи;
- Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой;
- Метболы;
- Баскетбольные мячи разных размеров;
- Эспандеры, резиновые бинты;
- Теннисные мячи;
- Стойки;
- Тренажер для защитных действий;
- Тренажер для отработки передачи мяча;
- Подкидная доска;
- Гимнастические скамейки;
- Маты гимнастические;
- Скакалки;