

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Лицей сервиса и промышленных технологий»

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №27-ОДО/С от 09.01.2024г.

Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ

\_\_\_\_\_ / Ю.В. Богданова

подпись

ФИО

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол: Вместе к победе!»**

Срок освоения: 10 дней

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Разработчики: Капустин Виталий  
Борисович, педагог  
дополнительного образования  
Котова Наталья Юрьевна,  
методист

Программа «Баскетбол: Вместе к победе!» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Трудно переоценить значение спорта в жизни человека. Ещё на заре цивилизации, какой мы её знаем, физическая сила, выносливость и скорость были залогом выживания. Позднее человечество создало множество спортивных игр, и по многим видам спорта впоследствии были организованы соревнования, выявляющие лучших. Есть такие соревнования и по баскетболу, в том числе, в Санкт-Петербурге. В лицее сервиса и индустриальных технологий достаточно ребят, которые умеют и любят играть в баскетбол, и которые могли бы защитить честь учреждения в соревнованиях, однако нет ни одной программы, направленной на подготовку такой команды. Именно для решения этой проблемы создана данная программа.

**Адресат программы:** обучающиеся лица, юноши в возрасте от 14 до 18 лет, умеющие играть в баскетбол, имеющие достаточную физическую подготовку и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Набор проводится по результатам наблюдения за обучающимися на занятиях физической культурой, а также среди заявившихся самостоятельно по результатам пробной игры. Уровень освоения программы: базовый.

Программа рассчитана на 36 часов и 10 дней обучения. Программа является краткосрочной. Группа состоит из 15 человек.

**Цель:** сыгровка команды лица по баскетболу с нацеленностью на победу как минимум в районных соревнованиях.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Актуализировать знания обучающихся об игре в баскетбол, о технике безопасности при игре, правилах судейства.

**Развивающие:**

1. Совершенствовать технику игры в баскетбол, активно применять тактические действия и приёмы;
2. Развивать умение регулировать собственное психическое состояние во время тренировок и соревнований, и помогать в этом товарищам по команде;
3. Развивать оптимальное боевое состояние.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать культуру общения в команде;
2. Воспитывать трудолюбие, выносливость, желание самосовершенствоваться;
3. Воспитывать личную и коллективную ответственность за результат игры.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные: Обучающиеся:**

1. Знают и понимают правила игры в баскетбол, правила судейства;
2. Соблюдают технику безопасности при игре;

3. Активно применяют тактические действия и приёмы во время игр.

**Метапредметные: Обучающиеся:**

1. Умеют регулировать собственное психическое состояние во время тренировок и соревнований, помогают в этом товарищам по команде;
2. Способны адекватно оценить собственные действия в игре, действия сокомандников и соперников.

**Личностные: Обучающиеся:**

1. Способны урегулировать острые ситуации при общении во время и после игры, помогают и поддерживают сокомандников;
2. Осознают личную и коллективную ответственность за результаты игр;
3. Умеют достойно принимать поражение в игре и планировать направления совершенствования.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Язык реализации программы – русский. Форма обучения: очная.

Образовательный процесс организован по типу интенсива: 8 дней активных сыгровок и 2 дня являются итоговыми (соревнования). На каждом занятии предусмотрены: постановка целей, психологический настрой, разминка, собственно тренировка или тренировочная игра, анализ (в том числе самоанализ). В дни соревнований особое внимание уделяется психологическому настрою и анализу прошедшей игры.

При работе по программе предусмотрены следующие формы организации деятельности:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- *групповая*: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная*: для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы занятий: основной формой проведения занятий является тренировка, кроме итоговых занятий (участие в соревнованиях).

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой
- Щит баскетбольный с кольцами – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 15 шт.
- Форма спортивная командная – 12-15 шт.

Формы аттестации (контроля). Основной формой контроля по программе является анализ тренировки / игры.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	Опрос
2.	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Анализ тренировки
3.	Техническая подготовка	8	1	7	Анализ тренировки / игры
4.	Тактическая подготовка	8	1	7	Анализ тренировки / игры
5.	Участие в соревнованиях	12	2	10	Анализ игр
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год			6	10	36	2 раза в неделю по 3 часа* 1 раз в неделю по 6 часов**

\* Продолжительность 1 часа = 45 минут

\*\* Участие в соревнованиях

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи:

### Обучающие:

1. Актуализировать знания обучающихся об игре в баскетбол, о технике безопасности при игре, правилах судейства.

### Развивающие:

1. Совершенствовать технику игры в баскетбол, активно применять тактические действия и приёмы;
2. Развивать умение регулировать собственное психическое состояние во время тренировок и соревнований, и помогать в этом товарищам по команде;
3. Развивать оптимальное боевое состояние.

### Воспитательные:

1. Воспитывать культуру общения в команде;

2. Воспитывать трудолюбие, выносливость, желание самосовершенствоваться;
3. Воспитывать личную и коллективную ответственность за результат игры.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Предметные: Обучающиеся:**

1. Знают и понимают правила игры в баскетбол, правила судейства;
2. Соблюдают технику безопасности при игре;
3. Активно применяют тактические действия и приёмы во время игр.

#### **Метапредметные: Обучающиеся:**

1. Умеют регулировать собственное психическое состояние во время тренировок и соревнований, помогают в этом товарищам по команде;
2. Способны адекватно оценить собственные действия в игре, действия сокомандников и соперников.

#### **Личностные: Обучающиеся:**

1. Способны урегулировать острые ситуации при общении во время и после игры, помогают и поддерживают сокомандников;
2. Осознают личную и коллективную ответственность за результаты игр;
3. Умеют достойно принимать поражение в игре и планировать направления совершенствования.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Вводное занятие**

**Теория:** Вводный инструктаж. Краткое содержание программы. Правила безопасности при игре в баскетбол. Инструктаж по ТБ.

**Практика:** Устный опрос по усвоению правил ТБ.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Практика:** Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Анализ тренировки.

### **Техническая подготовка**

**Теория:** Индивидуальные действия в нападении и защите. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

**Практика:** Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Анализ ситуации на площадке. Применение способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. Анализ тренировки / игры.

## **Тактическая подготовка**

**Теория:** Командные действия в нападении и защите.

**Практика:** Совершенствование взаимодействия игроков на площадке. Тактика защиты. Тактика нападения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Анализ ситуации на площадке. Выбор технических и тактических приёмов в различных сочетаниях в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. Анализ тренировки / игры.

## **Участие в соревнованиях**

**Теория:** Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Планирование тактики игры. Самоконтроль.

**Практика:** Психологический настрой. Участие в соревновании. Анализ игры.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Вводное занятие. Правила безопасности при игре в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Индивидуальные действия в защите. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3		
2.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	3		
3.	Командные действия в нападении и защите. Анализ ситуации на площадке. Применение способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Тактика нападения	3		
4.	Учебная игра	3		
5.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Индивидуальные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Тактика защиты	3		
6.	Совершенствование взаимодействия игроков на площадке. Командные действия в нападении и защите. Выбор технических и тактических приёмов в различных сочетаниях в зависимости от ситуации на	3		

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
	площадке			
7.	Совершенствование взаимодействия игроков на площадке. Тактика нападения. Тактика защиты. Анализ ситуации на площадке. Выбор технических и тактических приёмов в различных сочетаниях в зависимости от ситуации на площадке	3		
8.	Учебная игра	3		
9.	Участие в соревновании	6		
10.	Участие в соревновании	6		

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Организационно-методические средства:

- Правила игры в баскетбол
- Правила судейства, судейские жесты

Дидактические средства:

- Памятки по ТБ для учащихся
- Правила игры в баскетбол
- Правила судейства, судейские жесты

### **Педагогические технологии в проведении занятий**

Стратегия подготовки команды определяется как линия поведения. В работе с командой любого уровня лежит определенная последовательность решения поставленных задач. На практике это выглядит так:

1. Изучаем, что есть в команде: исполнители, тактика и т. д.
2. Находим оптимальную интерпретацию современных тенденций развития баскетбола конкретно для данной команды.
3. Формулируем цель и задачи.
4. Разрабатываем идеологию (т.е. за счет чего можно добиться успеха).
5. Определяем стратегию, т. е. временную последовательность решения поставленных задач.
6. Разрабатываем рациональную тактику командной игры в связи с наличием конкретных исполнителей (игроков).
7. Составляем календарный план подготовки.
8. Распределяем соответствующие средства и методы для каждого этапа подготовки.

Принципы подготовки предусматривают:

1. Совершенствование индивидуального мастерства молодых спортсменов в расширенном диапазоне игровых действий.
2. Увеличение вариативности тактических командных действий.

3. Повышение базового уровня физической подготовки с акцентом на развитии скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.
4. Динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности.

Ведущие методические линии тренировочного процесса:

- В физической подготовке – непрерывность (работа над совершенствованием атлетических качеств на всех этапах и во всех периодах годичного цикла).
- В технической подготовке – индивидуальная вариативность (совершенствование ведущих компонентов техники – "коронных" приемов – в направлении расширения их многообразия с учетом индивидуальных морфологических и психофизиологических особенностей спортсменов).
- В тактической подготовке – адекватность (выбор тактических построений, максимально полно соответствующих особенностям ведения игры конкретными соперниками).
- В игровой подготовке – интенсивность (интенсификация тренировочно-соревновательной деятельности, позволяющая повысить плотность, активность и эффективность игровых действий).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всей программы в конце каждого занятия (кроме вводного) в форме анализа тренировки, выделения успехов и проблемных областей каждого обучающегося.

Итоговый контроль проводится в конце программы в форме участия в соревнованиях. Успешность освоения программы определяется достижением цели, то есть, занятие призового места подготовленной командой на соревнованиях минимум районного уровня.

#### Критерии оценки образовательных результатов:

№ п/п	Параметры	Достаточный уровень	Оптимальный уровень	Высокий уровень
1.	Физическая подготовка	Имеет бронзовый знак ГТО или демонстрирует характеристики подготовленности, равные бронзовому знаку ГТО	Имеет серебряный знак ГТО или демонстрирует характеристики подготовленности, равные серебряному знаку ГТО	Имеет золотой знак ГТО или демонстрирует характеристики подготовленности, равные золотому знаку ГТО
2.	Техническая подготовка	Хороший уровень подготовленности, иногда допускает технические ошибки	Хороший уровень подготовленности, может иметь собственные «коронные» приёмы	Отличная подготовленность, имеет собственные «коронные» приёмы игры

№ п/п	Параметры	Достаточный уровень	Оптимальный уровень	Высокий уровень
3.	Тактическая подготовка	Хороший уровень, умеет анализировать ситуацию на площадке, но выбор технических приёмов не всегда удачен, «чувствует» команду, хороший уровень взаимодействия на площадке	Уверенный уровень, умеет анализировать ситуацию на площадке, выбирая не лучшие, но технически грамотные приёмы, «чувствует» команду, хороший уровень взаимодействия на площадке	Отличный уровень, умеет анализировать ситуацию на площадке, выбирая наилучшие технические приёмы, хорошо «чувствует» команду, высокий уровень взаимодействия на площадке
4.	Самоконтроль	В целом держит себя в руках, но иногда допускает неспортивное поведение, особенно при проигрыше	Умеет держать себя в руках, иногда помогает сокомандникам, в случае проигрыша может «держать лицо»	Умеет держать себя в руках, помогает сокомандникам, при проигрыше спокоен, способен поздравить соперников с победой

#### Формы фиксации образовательных результатов:

№ п/п	ФИО обучающегося	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Самоконтроль
1.					
...					
15.					

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алачачян А.М. Не только о баскетболе. – М.: Молодая Гвардия, 2018. – 320 с.
2. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. – М.: Эксмо, 2015. – 288 с.
3. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 513 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. – М.: Спорт, 2016. – 823 с.