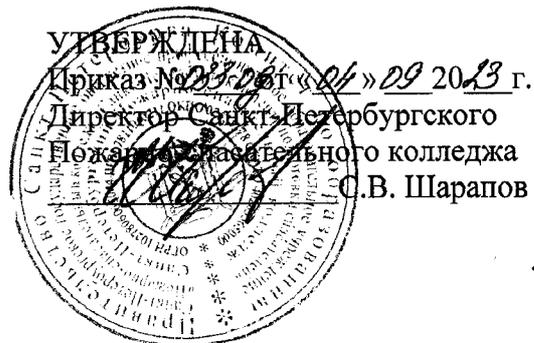


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами баскетбола»**

Возраст учащихся: 15-22 года

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Иванова Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами баскетбола» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

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

Игра в 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 дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами баскетбола» 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.

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, дети и подростки 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.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами баскетбола» рассчитана на 216 часов на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель

Создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в баскетбол, формирование здорового образа жизни.

Задачи

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: силу, выносливость, гибкость, координацию 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).

Планируемые результаты освоения

Предметные:

- освоят базовые знания и общие представления о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- освоят основы техники базовых видов спорта;
- научатся правильно применять технические и тактические приемы при участии в испытаниях;
- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами.

Метапредметные:

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности, умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- научатся управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Личностные:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании подготовки обучающиеся будут 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 обводку мяча вокруг ног, талии и головы;
- выполнять ведение мяча;
- выполнять ведение мяча со сменой рук, стоя на одном месте;
- выполнять передачу мяча друг другу во время перемещения по площадке;
- выполнять передачу по квадрату;
- выполнять передачу и быстрый подход к кольцу;
- выполнять броски от щита;
- выполнять броски в кольцо в движение;
- выполнять бросок в кольцо после передачи;
- выполнять подбор;
- исполнять перехват;
- исполнять добивание мяча в корзину;
- исполнять различные комбинации в процессе игры.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными

особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Форма организации деятельности

Занятия проводятся в группах полного и малого состава, возможны индивидуальные занятия для отработки индивидуальных партий, ликвидации скованности и зажимов;

При реализации программы количество часов обучения не меняется. Возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости обучающихся в объединении, от скорости усвоения программного материала. Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Занятия проводятся в группах полного состава.

Занятия проводятся в закрытом помещении (спортивном зале, комплексе и т.д.), приспособленном к игре в баскетбол (наличие места, возможности нанесения разметки, освещения, баскетбольной корзины и щита).

Условия набора

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Наполняемость групп:

Количество обучающихся первого года обучения – 15 человек.

Материально-техническое обеспечение

1. Поле с разметкой для игры в баскетбол.
2. Баскетбольные мячи.
3. Баскетбольные корзина и щит.
4. Снаряды и спортивные приспособления (скамейки, шведская стенка скакалки, мячи различного типа и т.д.).
5. Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог, имеющий профессиональную подготовку, соответствующую направленности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	Диагностика начальных знаний, умений, навыков. Устный опрос
2.	Основы баскетбола.	15	3	12	Тест-опрос
3.	Основы физической подготовки.	30	3	27	Оценка выполнения заданий учащимися
4.	Специальная физическая подготовка.	45	3	42	Игра-испытание
5.	Технические элементы в игровом процессе.	60	6	54	Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
6.	Тактика в баскетболе.	60	9	51	Коллективный анализ. Оценка выполнения заданий учащимися
7.	Итоговое занятие.	3	-	3	Самоанализ, олимпиада
	Итого	216	27	189	



УТВЕРЖАЮ
Приказ № 124/23 от «04» 09 2023 г.
Директор Санкт-Петербургского
государственного колледжа
С.В. Шарапов

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.2023	29.05.2024	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа