

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВОБОДИНСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ им. К.К. РОКОССОВСКОГО»

ПРИНЯТ
На заседании *ред. совета*
« 30 » *08* 2018 г.
Протокол № *1*

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
[подпись] М.В. Косенко
« 30 » *08* 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ «САТТ
им. Рокоссовского»
[подпись] Е.А. Громаков
« 31 » *08* 2018 г.

Приказ от « 31 » *08* 2018 г.
№ *5-30302*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Ковалёв Илья Сергеевич
педагог дополнительного образования

Свобода

2018 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.	7
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	8
5. Список литературы.....	9

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «Баскетбол»: физкультурно-спортивная, вид деятельности-общеразвивающая.

Актуальность программы: неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол. Баскетбол один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране, как все более скоростной и зрелищный вид спорта. Баскетбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры «Баскетбол».

Задачи программы:

Образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей);

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование стремления к самосовершенствованию и физическому развитию на основе отбора в сборную команду техникума;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта в свободное время;

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны: Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминологию и судейские жесты,
- основы тактики игры.

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм обучающихся, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Проявлять умение:

- выполнять перемещения с мячом и без по площадке
- выполнять ловлю и передачу мяча на месте, в движении различными способами
- выполнять броски мяча на месте, в движении
- ведение мяча без зрительного контроля правой и левой рукой
- выполнять постановку заслонов
- выполнять перехват, блокирование мяча.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели будут использованы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся

конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Техническая подготовка	47
5	Тактическая подготовка	47
6	Игровая подготовка	12
7	Контрольные испытания	4
	Итого:	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол».

Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока.

Специальная разминка баскетболиста. История олимпийского движения. Основные направления физкультуры. Значение физкультуры в жизни. Самостоятельные формы занятий. Гигиена занятий физкультурой и спортом. Сезоны года, выбор спортивной одежды. Физические качества, их развитие. Принцип постепенности и непрерывности. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Общая физическая подготовка.

Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, шагом, прыжком. Техника перемещений. Основная стойка, передвижения приставными Шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке. Остановка прыжком после ускорения; в шаге. Повороты вперед и назад; на месте; изменением направления; с чередованием скорости передвижений; правило поворота на опорной ноге; от груди с шагом и сменой мест.

Техническая подготовка.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом; ловля катящегося мяча; передача одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяча двумя руками после ведения; стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком; на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления; по прямой, по кругу, «змейкой»; на месте и в движении; с изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту. Броски мяча в корзину двумя руками от груди; бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения; бросок мяча в прыжке одной рукой с места;

снизу (выполнение штрафного броска). Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч»,

«Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему». Эстафеты с мячом.

Тактическая подготовка.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбивание. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу; одной рукой снизу.

Броски мяча в движении после двух шагов. Мини баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину. Персональная защита, опека. Двусторонняя игра. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите.

Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита

Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча

Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками.

Игровая подготовка.

Персональная защита. Двусторонняя игра. Правила игры.

Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита.

Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг

Тактика защиты. Защитные действия команды

Двусторонняя игра. Правила соревнований.

Двусторонняя игра. Судейство игры.

Контрольные испытания.

^ Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

□ умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач;

5

□ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

□ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с руководителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Личностные результаты освоения программы:

□ формирование ответственного отношения к спорту, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к достижениям

в спорте;

□ формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

□ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм спортивной жизни в

группах и сообществах;

□ формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;

□ формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно

выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

□ сформированная мотивация на регулярные занятия спортом.

□ сформированные морально-психологические качества: самодисциплина, ответственность.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 6
2. Секундомер — 1
4. Стойки для обводки — 10
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастические маты — 10
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 10
9. Мячи баскетбольные — 20
10. Насос ручной — 2
11. Рулетка — 1
12. Макет площадки с фишками — 2

Методическое обеспечение

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь : набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, стойки для обводки

Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., —Просвещение 1976. 111 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный)
[Текст]. -М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
4. Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010. -167 с.
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. -251 с.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.С.Холодов В.С. Кузнецов:
- М. Издательский дом —Академия. 2007 г.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Е.В.Конева: Ростов-на-Дону, издательство —Феникс, 2004

•

Материально-техническое обеспечение занятий секции баскетбола.

- Спортивный зал 28x14, 24x12, 18x9.
- Баскетбольные щиты с кольцами 4шт.
- Баскетбольные мячи 10шт.
- Дополнительные многофункциональные тренажёры.
- Набивные мячи 8 шт.
- Скакалки 15 шт.

III. Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

10 Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП ,ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

11 Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Тесты

Уровня подготовки по технике игры.

№ п/п	Практическое действие	Норматив исполнения	Оценка
1	Ведение мяча правой, левой рукой с обводкой фишек в течении 5 мин. (дриблинг)	Более 5 мин. Менее 5 мин.	Зачёт Не зачёт
2	Штрафные броски из 10 попыток.	10-8 попаданий 7-6 попаданий Менее 6 попаданий	«5» «4» «3»
3	Броски в кольцо в движении из 10 попыток.	10-8 попаданий 7-6 попаданий Менее 6 попаданий	«5» «4» «3»
4	Броски в кольцо из-за 6-ти метровой линии из 10 попыток.	10-8 попаданий	«5» «4»

		7-6 попаданий Менее 6 попаданий	«3»
5	Судейство.	3 ошибки Боле 3 ошибок	Зачёт Незачёт

13

Список литературы:

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры – Москва . «Физкультура и спорт» 2000 г.
- 2 Лях В.И. координационные способности школьников.
–Минск. «Полымя». 2000 г.
- Найминова С. Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д. «Феникс2. 2000г.
-

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 70 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

14

--