

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский государственный колледж им. И.И. Ползунова»
(ГАПОУ СО "УГК им. И.И. Ползунова")

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе:

 Ю.И. Хмелинина

«13» ноября 2023г.

Начальник культурно-досугового отдела:

 Т.А. Соколова

«13» ноября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО «УГК им. И.И. Ползунова»:

 /А.Н. Козлов/

«13» ноября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры
СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Уровень сложности - начальный

Срок реализации программы -10 месяцев

Возрастная категория 15-20 лет

Автор-составитель:
Тренина Татьяна Георгиевна
преподаватель по физической культуре

Кировград 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- ФЗ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Программа по баскетболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию получения навыков самостоятельной работы. Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно– спортивную направленность, по уровню освоения программа – углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Актуальность программы:

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности студента, укрепление психического и физического здоровья обучающихся.

Отличительные особенности программы по баскетболу:

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться баскетболом с

«нуля» тем обучающимся, которые ещё не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми даёт возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества обучающегося (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде). В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы обучающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности.

Объем и срок освоения программы 10 месяцев

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения **144 часа.**

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор обучающихся в секцию – свободный на основании медицинского разрешения на занятие спортом.

Программа предусматривает применение дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, технологии наставничества. Рекомендованное количество студентов максимально 15 человек на основании медицинского разрешения на занятие спортом.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 полугодие -98 часов 2 полугодие- 66 часов.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, в развитии мотивации к физическому и духовному становлению личности, формирование навыков здорового образа жизни, социализация обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом – баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые, обучающимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- скреплять опорно – двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалывать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студентов;
- расширять спортивный кругозор обучающихся;

Воспитательные:

- формировать дружный, сплочённый коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся;

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Теоретический раздел	2
Общая физическая подготовка	20
Специальная подготовка	24
Техника нападения и защиты	32
Тактика нападения	24
Тактика защиты	32
Интегральная подготовка	10
ВСЕГО	144

Учебный (тематический) план

№ п/п	Темы занятий	количество во часов всего	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Основы знаний.	2	в процессе занятий		
2	Передвижения и остановки без мяча.	6	в процессе занятий	в процессе занятий	текущий контроль
3	Ведения мяча.	10	в процессе занятий	10	текущий контроль
4	Ловля и передача мяча.	10	в процессе занятий	10	текущий контроль
5	Броски мяча.	16	в процессе занятий	16	промежуточный контроль
6	Отбор мяча.	4	в процессе занятий	4	промежуточный контроль
7	Финты.	4	в процессе занятий	4	текущий контроль
8	Комбинация элементов техники.	32		в процессе занятий	промежуточный

					контроль
9	Тактика игры.	24	в процессе занятий	24	промежуточный контроль
10	Подвижные игры и эстафеты.	6		в процессе занятий	текущий контроль
11	Физическая подготовка.	20		в процессе занятий	итоговый контроль
12	Судейская практика.	10		в процессе занятий	итоговый контроль
Всего:		144			

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Т.б на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча	1		
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом	2		
3	1 Перемещение в стойке, шагом и бегом 2 Передача двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1		
4	1 Перемещение в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1		
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приёма и передачи от груди, плеча	5		
6	1 Перемещение в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	4		
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов	6		

	(бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощённым правилам (баскетбол)			
8	1 Остановка в два шага 2Ловля и передача в движении 3Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	4		
9	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	6		
10	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно – двухсторонняя игра	4		
11	1 Остановка прыжком 2Ловля и передача со сменой мест 3Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	4		
12	1 Повороты без мяча 2Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	4		
13	1 Повороты с мячом 2Ловля и передача в движении со сменой мест в (два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	4		
14	1Вырывание, выбивание мяча 2Броски с дистанции двумя от груди 3Игры, игровые задания 3/2,3/3 4 Учебно – двухсторонняя игра	4		

15	1 Повороты с мячом, передачей 2 Довля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	4		
16	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	6		
17	1 Перехват мяча (с броском в два шага) 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционного нападения	4		
18	1 Комбинация упр. техники передвижений 2 Комбинация упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	6		
19	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/1, 2/1)	6		
20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	2		
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно – двухсторонняя игра, тактика: личная защита	6		
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	4		
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	6		
24	1 Борьба за мяч отскочившего от щита 2 Учебно – двухсторонняя игра организаторские умения	4		
25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	2		
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	2		

27	1 Комбинированные упр. технических приёмов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	6		
28	1 Комбинированные упр. технических приёмов 2 Взаимодействие через заслон	6		
29	1 Комбинированные упр. технических приёмов 2 Умения, помощь в судействе учебная игра	6		
30	1 Комбинация упр. в играх и эстафетах 2 Взаимодействие трёх игроков, тройка и малая восьмёрка	6		
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броски мяча) 2 Учебно – двухсторонняя игра	6		
32	1 Комбинация упр. в играх и эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно – двухсторонней игре	6		
33	1 Комбинация упр. в играх и эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2		
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	4		

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в колледже, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приёмы в баскетболе.
- Технику безопасности при игре.

Уметь:

- Овладеть основными техническими и тактическими приёмами баскетбола.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развивать качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развивать коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

- успешное освоение учебного материала;
- участие во внутренних мероприятиях, в качестве исполнителя;
- активное участие во внеучебных спортивных соревнованиях, олимпиадах, конкурсах, матчевых встречах товарищеских игр;
- наличие творческой инициативы и самодисциплины.

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): два раза в год в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно – тренировочных занятиях.
3. Контрольное проведение части учебно – тренировочного занятия.
4. Итоги официальных, муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований.

Формы контроля результатов обучения

Вид упражнений	Пол	Уровень физического развития		
		низкий	средний	высокий
Бег 100 м., сек	ю	15.0	14.2	13.8
	д	18.0	16.8	16.5
Бег 1000м, мин Бег 500 м, мин	ю	4.15	3.50	3.40
	д	2.20	2.05	1.55
Прыжки в длину с разбега, м	ю	3.90	4.20	4.40
	д	2.90	3.10	3.40
Метание гранаты 700г, м 500г, м	ю	27	30	32
	д	16	18	22
Бег 3000м, мин.	ю	15.30	14.00	13.30

2000м, мин.	д	13.30	11.30	10.30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Ю	30	35	40
	д	9	11	13
Челночный бег 10 по 10м, сек	ю	28	27	26
	д	35	34	33
Прыжки в длину с места, м	Ю	230	200	215
	д	140	150	170
Подтягивание ,раз	Ю	8	10	12
	д	9	11	13
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	Ю	72	74	78
	д	80	84	88

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ

Педагогическая деятельность осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, или профессиональным стандартам.

Методы обучения:

- словесный (объяснение рассказ и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (тренировочные занятия и сборы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы.)
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,
- частично-поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом,

Педагогические технологии:

- технология группового обучения
- технология коллективного взаимодействия
- здоровьесберегающая технология.

Форма и режим образовательного процесса:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования,
- тестирование, спортивные конкурсы, товарищеские встречи
- праздники, матчевые встречи, просмотры соревнований.

Формы организации занятий:

- командная (групповая), малыми группами индивидуальная,
- практическое занятие

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Реализация программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, спортивной площадки.

- Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
- Баскетбольные щиты, сетки.
- Баскетбольные мячи на каждого обучающего, набивные мячи весом 3 кг.
- Насос ручной, иглы.
- Стойки для обводки
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки.
- Скакалки, гимнастические палки, маты гимнастические.
- Гантели, эспандеры кистевые

Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурса;

Кадровое обеспечение:

- Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2007г – 345с
3. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).
4. Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведения и передачи мяча в баскетболе», 2003, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.
5. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.
6. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе, :автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2004г – 400с.
8. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Интернет ресурсы

<http://www.basket.ru/>

http://en.wikipedia.org/wiki/NBA_records - все рекорды NBA

<https://www.basketball-reference.com>