

Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский лесопромышленный колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОБУ
«Кировский лесопромышленный
колледж»
А.Ю.Устюгов
2023г.
МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:
Лялин А.С.,
преподаватель

Киров
2023

Рассмотрена на заседании ПЦК
преподавателей физической культуры,
ОБЖ и БЖ

Протокол № 05
от « 25 » 04 2023 г.

Председатель ПЦК
А.С. Лялин

ЗАВ.ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ

« 20 » 04 2023 г.
И.Б.Лялина

Организация-разработчик: КОГПОБУ КЛПК

Составитель: Лялин А.С. – преподаватель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

Рецензенты:

Крутикова И.А. - руководитель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи программы.....	4
Планируемые результаты программы.....	5
Учебно-тематический план.....	5
Содержание программы.....	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
Календарный учебный график.....	7
Условия реализации программы.....	8
Формы и методы контроля.....	8
Список литературы.....	9

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся 15-18 лет (1-2 курс) и обучающиеся более старшего возраста (3-4 курс), проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

Объем программы: 136 часов (1 час – 45 минут).

Количество обучающихся в группе: не более 20 человек. На учебный год формируется 2 группы: юноши и девушки.

Срок освоения программы: 10 месяцев (сентябрь - июнь).

Форма обучения: очная.

Режим занятий: по 2 занятия в неделю (всего 4 часа в неделю). Одно занятие – 2 академических часа (90 мин.).

Цели и задачи программы

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие обучающимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

Планируемые результаты программы

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Правила безопасности при игре в баскетбол;
- Историю развития баскетбола в России и за рубежом;
- Общую характеристику сторон подготовки спортсмена;
- Особенности физической подготовки баскетболиста;
- Особенности технической подготовки баскетболиста;
- Особенности тактической подготовки баскетболиста;
- Особенности психологической подготовки баскетболиста;
- Основы соревновательной деятельности баскетболиста;
- Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу;
- Правила судейства соревнований по баскетболу;
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

В конце обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат);
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты);
- Выполнять упражнения без мяча;
- Ловить и передавать мяч членам команды;
- Вести мяч разными способами;
- Бросать мяч разными способами в корзину (с разных дистанций и мест игрового поля);
- Перехватывать мяч;
- Играть в команде.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
2.	Знакомство с упражнениями для общей физической подготовки баскетболистов	2
3.	Выполнение упражнений для совершенствования общей физической подготовки баскетболистов	26
4.	Знакомство с техникой игры в баскетбол	4
5.	Выполнение упражнений для совершенствования специальной физической подготовки баскетболистов	18
6.	Техника и тактика перемещений	8
7.	Техника владения мячом. Техника ведения мяча	24
8.	Техника бросков мяча по кольцу	10
9.	Тактика нападения	14

10.	Тактика защиты	14
11.	Соревнования – игра в баскетбол	14
	Всего	136

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Вступление. История развития баскетбола в России и за рубежом. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий (в т.ч. требования к спортивной одежде и обуви). Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Раздел 2. Знакомство с упражнениями для общей физической подготовки баскетболистов.

Освоение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); упражнений на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел 3. Выполнение упражнений для совершенствования общей физической подготовки баскетболистов.

Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); упражнений на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел 4. Знакомство с техникой игры в баскетбол.

Техника игры в баскетбол. Правила игры. Передача мяча. Прием передачи. Перехват передачи. Ведение мяча. Броски в корзину.

Раздел 5. Выполнение упражнений для совершенствования специальной физической подготовки баскетболистов.

Выполнение упражнений для развития быстроты движений.

Выполнение упражнений для развития выносливости.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Выполнение упражнений для развития ловкости.

Выполнение специальных упражнений без мяча. Стойка баскетболиста.

Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Раздел 6. Техника и тактика перемещений.

Техника перемещения в баскетболе. Бег: лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам.

Тактика перемещений в баскетболе.

Выполнение упражнений для совершенствования общей физической подготовки.

Раздел 7. Техника владения мячом. Техника ведения мяча.

Техника владения мячом. Как правильно держать мяч? Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Техника ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно в движении. Передача мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Раздел 8. Техника бросков мяча по кольцу.

Техника бросков мяча по кольцу. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции.

Закрепление новых навыков.

Раздел 9. Тактика нападения.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные действия. Отработка и закрепление навыков.

Раздел 10. Тактика защиты.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия. Отработка и закрепление навыков.

Раздел 11. Соревнования – игра в баскетбол.

Закрепление полученных знаний в реальной игровой ситуации.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (месяца)*	Раздел
1.	1 месяц	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Раздел 2. Знакомство с упражнениями для общей физической подготовки баскетболистов.
2.	2 месяц	Раздел 3. Выполнение упражнений для совершенствования общей физической подготовки баскетболистов.
3.	3 месяц	Раздел 3. Выполнение упражнений для совершенствования общей физической подготовки баскетболистов. Раздел 4. Знакомство с техникой игры в баскетбол.
4.	4 месяц	Раздел 5. Выполнение упражнений для совершенствования специальной физической подготовки баскетболистов.
5.	5 месяц	Раздел 6. Техника и тактика перемещений. Раздел 7. Техника владения мячом. Техника ведения мяча.
6.	6 месяц	Раздел 7. Техника владения мячом. Техника ведения мяча. Раздел 8. Техника бросков мяча по кольцу.
7.	7 месяц	Раздел 8. Техника бросков мяча по кольцу. Раздел 9. Тактика нападения.

8.	8 месяц	Раздел 9. Тактика нападения. Раздел 10. Тактика защиты.
9.	9 месяц	Раздел 10. Тактика защиты.
10.	10 месяц	Раздел 11. Соревнования – игра в баскетбол.
*Точный порядок реализации разделов определяется в расписании занятий.		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проходят в специально оборудованном зале.

Спортивный инвентарь:

- Щиты с кольцами – 6 шт.;
- Стойки для обводки – 20 шт.;
- Гимнастическая стенка – 10 шт.;
- Гимнастическая скамейка – 10 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- гимнастические маты – 20 шт.;
- мячи баскетбольные – 20 шт.;
- медбол – 20 шт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы привлекается педагог среднего профессионального образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности.

Требования к безопасности образовательной среды.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении под наблюдением педагога.

Формы и методы контроля

Для наблюдения и контроля над динамикой и физической подготовленностью обучающихся рекомендуется проводить диагностику. Основными видами диагностики являются:

- врачебный контроль;
- педагогический контроль;
- самоконтроль.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование (в начале учебного года).

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность занимающихся (тестирование в начале и конце учебного года);
- выявить динамику развития спортивных результатов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль посещаемости занятий;
- контроль тренировочных нагрузок;
- контроль состояния занимающихся;
- контроль техники выполнения упражнений.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений.

Задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Список литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 14-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2016.176с.
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.-М.: издательский центр «Академия», 2016.-304с.

Интернет-источники:

1. <http://spo.1september.ru/> Электронная версия журнала «Спорт в школе», сайт для учителей «Я иду на урок физической культуры».
2. <http://corfit.ru/>. Дистанционные образовательные технологии в Физической культуре.
3. <http://nashaucheba.ru/>. Ильинич В.Н. «Физическая культура студента».
4. <http://referat.ru/>. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.