



Утверждаю:

И.о. директора техникума

С.П. Мицура

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Баскетбол**

Направленность программы физкультурно-спортивная

Категория слушателей: Программа для обучающихся 1-4 курсов ГАПОУ СО
«Камышловский техникум промышленности и транспорта»

Объем: 144 часа

Срок: 9 месяцев

Форма обучения: (очная)

Организация обучения: единовременно (непрерывно)

Город Камышлов, 2023

Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении техникой и тактикой игры баскетбол. В программе определены цели и задачи. Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения программы.

Направленность курса предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Разработчик(и): Хуснуллин В.Р., ВКК педагог дополнительного образования
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Организация: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса, 167.

тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

Оглавление

1. Общая характеристика программы	4
1.1 Цель реализации программы	4
1.2 Планируемые результаты освоения программы	4
1.3 Требования к слушателям	5
1.4 Форма документа – по результатам освоения программы	5
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	6
4. Программа учебного модуля	7
5. Организационно-педагогические условия	8
5.1 Материально-техническое обеспечение	8
5.2 Кадровое обеспечение	8
5.3 Организация образовательного процесса	8
5.4 Информационное обеспечение обучения	8
6. Контроль и оценка результатов освоения программы	9

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований

Основной целью общеразвивающей программы «Баскетбол» является формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Задачи:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- чувство коллективизма, взаимовыручку;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту и отказу от вредных привычек.

Основной результат, которого должны достигнуть обучающиеся после посещения занятий – формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы слушатель должен приобрести знания и сформировать умения, навыки, личностные качества:

слушатель должен знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках.
- гигиенические требования к одежде.
- значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная ёмкость лёгких.
- история развития баскетбола в России.
- заболевания у спортсменов.

Причины и профилактика.

- технику безопасности при занятиях спортивными играми. - лучших игроков города и России. - простейшие правила игры.

слушатель должен 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.
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:
 - проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
 - иметь навыки самостоятельной работы;
 - использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта.
- Вести здоровый образ жизни.

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению программы допускаются лица из числа обучающихся техникума, зачисленных на основные профессиональные образовательные программы.

1.4. Форма документа - по результатам освоения программы выдается не предусмотрено

2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)			
	Всего	Само стоят ельн ая рабо та	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
			Теоретичес кое обучение	Практические и лабораторные работы
1	2	3	4	5
М.1 Теоретические аспекты подготовки	15	X	6	9
М.2 Общая физическая подготовка	24	X	-	24
М.3 Специальная физическая подготовка	87	X	7	80
М.4 Контрольные игры и соревнования	18	X	3	15
Итого часов по программе	144	X	16	128

3. Календарный учебный график

Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
		А	ПР	А	ПР	А	ПР	А	ПР
М.1 Теоретические аспекты подготовки	15	6	X	X	X	X	X	X	X
М.2 Общая физическая подготовка	24	X	6	X	16	X	2	X	X
М.3 Специальная физическая подготовка	87	X	X	X	X	2	12	2	10
М.4 Контрольные игры и соревнования	18	X	X	X	X	X	X	X	X
Итого в месяц, час		12		16		16		12	

Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Январь		Февраль		Март		Апрель	
		А	ПР	А	ПР	А	ПР	А	ПР
М.1 Теоретические аспекты подготовки	15	X	X	X	X	X	X	X	X
М.2 Общая физическая подготовка	24	X	X	X	X	X	X	X	X
М.3 Специальная физическая подготовка	87	X	12	2	14	1	15	X	16
М.4 Контрольные игры и соревнования	18	X	X	X	X	X	X	X	X
Итого в месяц, час		12		16		16		16	

Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Май		Июнь	
		А	ПР		
М.1 Теоретические аспекты подготовки	15	X	9	X	X
М.2 Общая физическая подготовка	24	X	X	X	X
М.3 Специальная физическая подготовка	87	X	1	X	X
М.4 Контрольные игры и соревнования	18	6	X	3	9
Итого в месяц, час		16		12	

4. Программа курса

Наименование модулей и тем программы	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Модуль 1. «Теоретические аспекты подготовки»		15
Основы знаний о физической культуре и спорте.	Содержание Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи	6
Правила игры и судейства	Содержание Правила игры, судейские жесты. Фолы и наказания	9
	Практические занятия	
	Отработка навыков использования жестов в ходе игры	
Модуль 2. Общая физическая подготовка		24
Общая физическая подготовка	Содержание Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку Напрыгивание , соскоки	24
	Практические занятия Выполнение физических упражнений	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка		87
Основы техники игры в баскетбол.	Содержание Ведение мяча, Остановки, Развороты, Передача мяча на месте, Передача мяча в движении. Броски в кольцо с места, В движении, после остановки, Ловля мяча, Переводы, финты.	4
	Практические занятия Отработка навыков основных элементов игры. Нарботка техники игры	35
Тактика игры в баскетбол	Содержание Умение удержать соперника. Открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите. В нападении. Тактические действия в игре с сильным соперником. Игра на одно кольцо.	3
	Практические занятия Отработка тактики игры. Нарботка техники игры	27
Специальная физическая подготовка	Содержание Упражнения для развития силы ног. Упражнение для развития силы рук. Упражнения для развития	18
	Практические занятия Выполнение физических упражнений	

Модуль 4. Контрольные игры и соревнования		18
Итоговые игры.	Содержание Разбор проведённых игр.	3
	Практические занятия Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.	15
Итого:		144

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Учебный класс	Рабочие мест по количеству обучающихся Рабочее место преподавателя, персональный компьютер, широкоформатный телевизор
Спортивный зал	Щиты с кольцами — 4 Жгуты и экспандеры – 10 Секундомер —1 Стойки для обводки — 4 Гимнастические скамейки — 6 Гимнастический мостик —1 Гимнастические маты — 1 Скакалки — 2 Мячи набивные различной массы — 2 Гантели, гири различной массы Мячи баскетбольные — 10 Насос ручной со штуцером — 1 Рулетка—2 Макет площадки с фишками

5.2. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по образовательной программе, наличие высшего или среднего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемой программы. Наличие повышения квалификации по профилю преподаваемой программы не реже 1-го раза в 3 года.

5.3. Организация образовательного процесса

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 15—18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого год обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических

способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

5.4. Информационное обеспечение обучения

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

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: 2018 г.. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2018г. - 256 с. с илл.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2014 - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2014г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2014г. -62 с.

7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2014г. - 134 с.

6. Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты обучения (компетенции)	Формы оценки результатов обучения
Обучающиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений; иметь навыки самостоятельной работы; использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта. Вести здоровый образ жизни.	Выполнение практических заданий, участие в спортивных мероприятиях разных уровней: техникума, городского, районного, областного, межрегионального.

Итоговое занятие проводится в виде Товарищеских игр / участие в турнире по баскетболу