МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский технический колледж»

Согласовано Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / Е.В. Епифанцева	утверждаю Директор КГБ ПОУ ХТК _____ А.И. Шишкин
10.09.2020	10.09.2020

Дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол» (девушки)

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 15 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
преподаватель физического
воспитания, Масленников
Александр Евгеньевич

Хабаровск - 2020

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской федерации, письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

– Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 № 41).

– Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

Актуальность данной программы состоит в вовлечении в спортивно-оздоровительные мероприятия обучающихся, которые способствуют сохранению здоровья, повышению интереса к различным видам спорта и развитию физической подготовленности студентов. Которая даёт возможность освоить основы спортивной игры баскетбол.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видам спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем студентам, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности.

Представленная программа реализует задачи дополнительного образования в области физической культуры, в частности, за счет углубленного изучения раздела «баскетбол». Разработка данной программы обусловлена тем, что контингент занимающихся разновозрастной и обеспечить их подготовку на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцированно по годам обучения и уровню спортивного мастерства. Поэтому возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях колледжа с учетом наличия в группе обучающихся различного возраста и уровня подготовленности.

Программа «Баскетбол (девушки)» имеет базовый уровень; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности - интегрированная.

Программа рассчитана на обучающихся 15 - 18 лет, группа 12-18 чел. Срок реализации – 1 год (240 часов). Занятия проходят три раза в неделю по три академических часа.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	01.10.2020	31.05.2021	36 включая 4 недели каникул	72	240	3 часа

Принцип набора в группы – свободный, однако приветствуется сформированный интерес к здоровому образу жизни и в частности к спортивной игре баскетбол.

Цель программы -овладение обучающимися навыками спортивной игры баскетбол. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:
♦укрепление здоровья;
♦содействие правильному физическому развитию;
♦приобретение необходимых теоретических знаний;
♦овладение основными приемами техники и тактики игры в баскетбол;
♦воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
♦повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
♦подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу различного уровня.

Ожидаемые результаты
♦выполнять перемещения в стойке баскетболиста;
♦уметь выполнить 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, а к концу обучения одной рукой;
♦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 техникой-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
♦вырывать и выбивать мяч;
♦знать и играть в баскетбол по правилам

Освоение содержания дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы обеспечивает **достижение студентами следующих результатов:**

• ***личностных:***

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

• метапредметных:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Структура и содержание программы спортивной секции «Баскетбол»

Объем программы спортивной секции «Баскетбол» и виды учебной работы

Вид тренировочного процесса	**Объем часов**
объём программы спортивной секции «Баскетбол»	240
в том числе:	
теоретическое обучение (в тренировочной деятельности)	*
практические занятия	240
контроль результатов освоения программы спортивной секции «баскетбол» (в тренировочной деятельности)	

Тематически план спортивной секции «Баскетбол»

Наименования темы	Количество часов
	240
1.Теоретическая часть	
Введение	
1. Правила игры в баскетбол, знание правил судейства. Основы здорового образа жизни. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями направленных на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО	(в тренировочной деятельности)
2. Практическая часть	
Обучение ведению, ловле и передачи б/мяча	60
Обучение броску в кольцо, технике двух шагов в движении	60
Командные тактические действия в нападении и защите	60
Индивидуальные тактические действия игрока в нападении и	60
Учебные и контрольные игры	в тренировочной деятельности
Контроль результатов освоения программы спортивной секции «баскетбол»	в тренировочной деятельности
Итого	240

Тематический план и содержание спортивной секции «Баскетбол»

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Кол.- во часов.
1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
1.1	Правила игры в баскетбол, знание правил судейства. Основы здорового образа жизни.	в тренировочной
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями направленных на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО	деятельности
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		

2.1.1	**Содержание учебного материала:** Сведения о нормативной теоретической части ВФСК ГТО. Т/безопасности игры. Правила игры. Техника ведения и владения мячом, попеременно правой и левой рукой, жонглирование мячом, ловля и передача мяча на месте и в движении, остановка двумя шагами, прыжком Техника броска б/мяча в корзину (с места, в движении: 2 шага бросок, в прыжке); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Тактика игры в защите (зона) и нападении (отрыв), индивидуальная защита игрока; Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактические командные действия в нападении и защите; Игры по упрощенным правилам баскетбола; Игры по правилам. (Контрольные игры); Контрольные нормативы.	240
	всего	240

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	наименование разделов и тем	Кол.- во часов
	1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1.1	Правила игры в баскетбол, знание правил судейства. Основы здорового образа жизни.	в тренировочной
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями направленных на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО	деятельности
	2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	240
	2.1. Обучение ведению, ловле и передачи б/мяча	**60**
2.1.1	**Баскетбол.** Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение. **Техника перемещений**. Бег (с изменением направления, скорости, рывок, равномерный). Техника владения мячом (ловля, бросок двумя, одной (разновидности,	
2.1.2	Т.П. (прыжки с разбега, с места, толчком одной, двумя). Техника владения мячом (ловля, бросок двумя, одной (разновидности,	
2.1.3	Т.П. (остановки двумя шагами, прыжком; прыжки с поворотом, без поворота). **Техника владения мячом** (ловля, передача двумя,	
2.1.4	Т.П. (повороты вперед, назад на месте). Т.В.М. (передачи двумя, одной разновидности, способы).	
2.1.5	Т.П. (повороты на месте, в движении. Эстафеты с ведением мяча и последующей передачей	
2.1.6	Т.П. (остановки, повороты). Т.В.М. (ведение на месте, в движении (разновидности, способы)).	
2.1.7	Совершенствование техники ведения (стойка баскетболиста, работа рук, ног, кистей)Передача, ловля мяч Техника	
2.1.8	Техника владения мячом (ведение, бросок, передача). Техника перемещений. Учебная игра без ведения, с передачей мяча	
	Обучение броску в кольцо, технике двух шагов в движении	**60**

2.2.1	Техника владения мячом (движение рук, кистей и ног при броске, бросок двумя, одной рукой, разновидности и способы броска)	
2.2.2	Т.П. (прыжки с разбега, с места, толчком одной, двумя). Техника владения мячом (ловля, бросок двумя, одной (разновидности,	
2.2.3	Т.П. (остановки двумя шагами, прыжком; прыжки с поворотом, без поворота). **Техника владения мячом** (ловля, бросок, передача двумя, одной).	
2.2.4	Т.В.М. (броски с разных точек, передачи (разновидности,	
2.2.5	Изучение техники броска мяча в корзину. Согласованная работа рук ног, корпуса. Совершенствование ведения и передачи мяча	
2.2.6	Совершенствование броска в корзину (с места, в движении, прыжком).	
2.2.7	Приёмы овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват)	
2.2.8	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Приемы овладения мячом вырывание, выбивание.	
Командные тактические действия в нападении и защите Индивидуальные тактические действия игрока в нападении и защите		**120**
2.3.1	Приемы техники защиты – перехват, отрыв. Приёмы сохранения мяча (защита корпусом; обманные движения при ведении мяча; с движения два шага с последующей передачей).	
2.3.2	Тактика игры в нападении. Упражнение «восьмёрка» Позиционные действия, применение заслонов	
2.3.3	Тактика игры в защите с моментальным переходом (зонная защита).	
2.3.4	Совершенствование техники тактических действий игроков: в нападении, в защите. Учебная игра	
2.3.5	Учебная игра с упором на совершенствование индивидуальных действий игроков в защите и нападении. Выход на свободное место	
2.3.6	Заслоны на проход, на бросок. Обманные движения, в передачи и при ведении мяча. Учебная игра.	
2.3.7	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Теоретические сведения о сетке соревнований. Технические приёмы	
2.3.8	Игра по правилам. Организация соревнований и практика судейства.	
2.3.9	Командные действия. Концентрированная защита (система зонной защиты). Учебная игра, судейство.	
2.3.10	Командные действия. Концентрированная защита (система зонной защиты). Судейство игры.	
2.3.11	Командные действия. Концентрированная защита (система смешанной защиты). Учебная игра	
2.3.12	Командные действия. Рассредоточенная защита (система личного прессинга). Контрольная игра.	

Способы определения результатов.

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции «Баскетбол» осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения программы спортивной секции «Баскетбол» обучающийся должен знать/понимать:	
1. Соблюдение техники безопасности, самоподготовка к тестам ВФСК ГТО	1. Устная оценка
2. Правила игры и судейства	2. Тренировки, участие в товарищеских играх
3. Техника броска б/ мяча в кольцо	3. Имитация, объяснение движений при броске
4. Тактическое построение игры	4. Устная оценка
5. Техника владения мячом	5. Тест «квадрат»
6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах во время учебно-тренировочных занятий и соревнований	6. Участие в соревнованиях

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для обучающихся представлено в примерном учебном плане.

№	Виды спортивной подготовки	
1.	**Теоретическая** – *в тренировочной деятельности*	
2.	**Техническая**	120
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	**Тактическая**	120
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	**Физическая** - *в тренировочной деятельности*	
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	**Участие в соревнованиях по баскетболу** - *в тренировочном деятельности*	
6.	**Тестирование** - *в тренировочной деятельности*	
7.	**Итого**	240

Учебный план секционных занятий по баскетболу
Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение 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 на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. 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. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для преподавателя:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
7. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
8. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

1. http://www.bibliotekar.ru библиотека
2. http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей
4. http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура
5. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. http://www.uchportal.ru Учительский портал.
7. http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига.

Литература для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011