



Государственное профессиональное образовательное
учреждение Ярославской области
Ярославский кадетский колледж

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ППОУ ЯО
Ярославского кадетского колледжа



А.С. Кораблёв

2027 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Баскетбол»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Особенность программы.....	3
1.3. Особенности организации образовательного процесса.....	3
1.4. Цель программы.....	4
1.5. Задачи.....	4
1.6. Планируемые результаты.....	4
2. Учебно-тематическое планирование.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Контрольно-оценочные средства.....	8
4.1. Информационная карта.....	8
5. Условия реализации программы.....	8
5.1 Дидактические материалы.....	8
5.2. Материально-техническое обеспечение.....	8
6. Список литературы.....	9
6.1. Список основной и дополнительной литературы.....	9
6.2. Информационные ресурсы.....	9

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей и взрослых «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность (ориентирована на укрепление физического здоровья, физическое совершенствование обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни, морально - волевых качеств и системы ценностей).

1.1. Актуальность программы

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

1.2. Особенность программы

Программа предполагает освоение обучающимися техники передвижения и стоек, приема и передач мяча, броски мяча по кольцу с места и в движении. Также обучающиеся получают навыки коллективного и группового взаимодействия, взаимовыручки, умение принимать решения в короткий промежуток времени.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Возраст обучающихся: от 15 - 20 лет.

Количество обучающихся: 15-20 человек.

Трудоемкость программы: 1 год обучения: 60 часов.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут).

Длительность занятия - 45 минут.

Условия набора обучающихся: в группу - набираются обучающиеся на базе ГПОУ ЯО Ярославского кадетского колледжа.

Средства тренировки: общеразвивающие (разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, и пр.) и специальные физические упражнения непосредственно из спортивной игры и других систем физического воспитания (движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации, соревновательные упражнения).

Методы тренировки:

- методы регламентированного упражнения;
- вариативного (переменного) упражнения;
- методы стандартно-повторного упражнения;
- использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств;
- игровой (необходим для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, самостоятельного проявления творческих начал;
- соревновательный (способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, развитию волевых качеств личности обучающегося).

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Формы тренировочных занятий

Основная форма тренировочных занятий – групповая.

Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

1.4. Цель программы - развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

1.5. Задачи

- обучить основным приёмам двухсторонней игры;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные задачи:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.6. Планируемые результаты.

Предметные:

- основные требования к занятиям по баскетболу;
- историю развития баскетбола;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в баскетболе;
- способы проведения соревнований.

Метапредметные:

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль через занятия баскетболом;
- сформировано умение работать в разновозрастном коллективе обучающихся, вступать в коммуникативные и межличностные отношения с товарищами по колледжу, взрослыми, соперниками.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. История возникновения баскетбола	2	2		опрос
2	Развитие баскетбола	2	2		опрос
3	Правила игры в баскетбол. Жесты судей	2	2		опрос
4	Техническая подготовка	44		44	Тренировочные занятия
5	Тактическая подготовка	10		10	Выполнение контрольных нормативов
6	Общеспортивная подготовка	На каждом занятии		На каждом занятии	Тестирование, контрольные игры
7	Соревнование, товарищеские игры				Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		60	6	54	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа).

Понятия и термины: игры на знакомство, техника безопасности, правила поведения.

Проведение инструктажа по ТБ.

История возникновения баскетбола: где, когда зародилась игра, какую эволюцию прошла игра до наших дней

Форма организации учебного занятия: беседа.

2. Развитие баскетбола (2 часа).

Баскетбол в СССР. Участие в международных турнирах. Первые успехи. Баскетбол на сегодняшний день.

Форма организации учебного занятия: беседа.

3. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. (2 часа).

Понятия и термины: фол, набранные очки, счет, жесты судей, судья, основные ошибки в баскетболе.

Форма организации учебного занятия: беседа.

4. Техническая подготовка (44 часа)

Понятия и термины: передвижения по площадке, защитная стойка, повороты, передача и ловля мяча, броски мяча.

Формирование, развитие и совершенствование практического навыка:

- техника передвижения в защитной стойке: передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад; передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;
- техника остановки в два шага;
- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;
- техника поворотов;
- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча и то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником и то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом;
- техника передач мяча;
- передача и ловля мяча, стоя на месте и то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча со сменой мест с последующим движением игрока в различные направления;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой и под углом, между игроками,двигающимися навстречу друг другу, параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием;
- подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча;
- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу, выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером;

- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;

- характерные ошибки при ловле;

- бросок мяча после ведения.

Форма организации учебного занятия: практическое занятие.

5. Тактическая подготовка (10 часов)

Понятия и термины: индивидуальная, групповая, командная тактика в защите и нападении. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передачи, броска дриблинг, финты. Групповые действия. Взаимодействие игроков в парах тройках. Командные действия. Выполнение тактических командных действий в защите и нападении.

Форма организации учебного занятия: практическое занятие.

6. Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Понятия и термины: общая физическая подготовка. Теория. Беседа на тему: «Значение общефизической подготовки на занятиях баскетболом». Ознакомление с видами общефизической подготовки. Знакомство с особенностями выполнения общеразвивающих физических упражнений. Выполнение упражнений для плечевого пояса, мышц пресса, для туловища, ног.

Форма организации учебного занятия: учебно-тренировочное, с элементами беседы.

7. Соревнования и товарищеские встречи

Принять участие в соревнованиях и товарищеских играх.

Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика, текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика.

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях.

Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрации показателей и критериев освоения планируемых результатов.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Дидактические материалы

1. Схемы комплексов, тактических комбинаций и т.д.
2. Правила работы в малых группах в парах в ограниченном пространстве.
3. Памятки по составлению режима дня, гигиене, правилам поведения на улице, в чрезвычайной ситуации.

5.2. Материально - техническое обеспечение

Требования к помещению и его оборудованию:

- спортивный зал;
- утяжелители для рук;
- утяжелители для ног;
- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- щит с кольцом;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- стойки (конусы);
- перекладина для подтягивания;
- резиновые экспандеры.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Список основной и дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Основная литература:

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура": доп. УМО по образованию / Ю. Д. Железняк [и др.]; - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 519 с. - (ВПО). - Библиогр.: с. 512.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование).
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для среднего профессионального образования: рекомендовано Мин. образования/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М; М.: Инфра-М, 2015. - 336 с.: ил
4. Фредерик Делаваье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Издательство: Рипол Классик 2016 г. -192 с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб, пособие / Ю.И Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. ил. - (Высшее образование).
6. Барчуков, Игорь Сергеевич. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, для образоват, учреждений сред. проф. образования / - М.: Кнорус, 2015. - 365 с. - (СПО) (АВС). - Библиогр.: с. 364-365. 18
7. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. Ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 258 с.

Дополнительная литература:

1. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-o-basketbole-i-basketbolistah>
2. Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2014. — 40 с. — ISBN 978-5-7996-1175-

6.2. Информационные ресурсы

1. Сайт официальных правил по баскетболу России <https://russiabasket.ni/federation/documents>
2. Программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» Бюджетное учреждение Омской области «Спортивная школа по игровым видам спорта» 2019. <https://neftbasket.com/wpcontent/uploads/2020/07/pro>