

Министерство образования и науки КЧР
КЧР ГБПОО «Колледж индустрии питания, туризма и сервиса»



**Программа дополнительного образования
спортивной секции
Баскетбол**

г. Черкесск
2018г

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и «Стратегия развития воспитания в РФ (2015-2025)»

№ 4 от 30.08.2018 г.

Организация-разработчик: КЧР ГБПОО «Колледж индустрии питания, туризма и сервиса»

Разработчики:

Татаренко В.В., Дышеков А.Н.

Одобрена на заседании цикловой методической комиссии:

Протокол № _____ от « _____ » июня 20 _____ г.

Председатель цикловой методической комиссии:

Татаренко В.В. / Татаренко В.В.
подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по общеобразовательным дисциплинам:

Дышеков А.Н. / Дышеков А.Н.
подпись Ф.И.О.

Составитель: Татаренко В.В., Дышеков А.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического развития», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва.

В системе физического воспитания студентов одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация кружковой работы. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации кружковой работы в СПО. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Учебно-тематический план (245 часов)

№ п/п тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1 техника перемещения	49	Инструктаж по Т.Б на занятиях. Стойка баскетболиста. Перемещения приставными шагами левым боком, лицом вперед, простыми шагами. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Борьба за мяч под щитом.
2. прием, передача,	49	Приемы, передачи мяча двумя, ловля и передача мяча левой, правой, двумя. Ведение левой рукой правой, с изменениями высоты полета мяча. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Борьба за мяч под щитом.
	49	Двухсторонняя игра. Передача мяча после отскока от пола, двумя руками, правой рукой, левой рукой. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Борьба за мяч под щитом.
	49	Двухсторонняя игра. Ведение мяча левой, правой, с передачей мяча партнеру. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Борьба за мяч под щитом.
	49	Двухсторонняя игра. Штрафные броски по кольцу, левой рукой, правой рукой, двумя руками, сверху. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Борьба за мяч под щитом.

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.

- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча
- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Требования к студентам после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала студент должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно "открываться", в защите - уметь правильно "закрывать" защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.
(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.
1	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях.	1		
2	Стойка игрока.	1		
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		
4	Повороты на месте.	1		
5	Остановка прыжком.	1		
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1		
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1		
11	Передача одной рукой от плеча.	1		
12	Передача одной рукой снизу	1		
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		

16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1		
25	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1		
26	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		
30	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		
31	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1		

32	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1		
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		
34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		
35	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1		
36	Штрафной бросок.	1		
37	Штрафной бросок	1		
38	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		
39	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		
40	Бросок одной рукой сверху в движении.	1		
41	Бросок одной рукой сверху в движении.	1		
42	Бросок «крюком».	1		
43	Бросок «крюком».	1		
44	Бросок от головы в прыжке.	1		
45	Бросок от головы* в прыжке.	1		
46	Разыгрывание спорного мяча.	1		
47	Индивидуальная защита.	1		
48	Индивидуальная защита.	1		
49	Подбор мяча в защите.	1		
50	Подбор мяча в защите.	1		

51	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
52	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
53	Выбивание мяча сзади.	1		
54	Выбивание мяча сзади.	1		
55	Добивание мяча в нападении.	1		
56	Добивание мяча в нападении.	1		
57	Перехваты мяча.	1		
58	Перехваты мяча.	1		
59	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1		
60	Жонглирование мячом.	1		
61	Жонглирование мячом.	1		
62	Командная защита.	1		
63	Командная защита.	1		
64	Зонная защита.	1		
65	Зонная защита.	1		
66	Зонная защита.	1		
67	Личная защита.	1		
68	Личная защита.	1		
69	Смешанная защита.	1		
70	Смешанная защита.	1		
	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.			

71	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		
72	Противодействие быстрому прорыву.	1		
73	Противодействие быстрому прорыву.	1		
74	Противодействие центрному игроку.	1		
75	Противодействие центрному игроку	1		
76	Защита вблизи корзины.	1		
77	Защита вблизи корзины.	1		
78	Защита при вбрасывании мяча.	1		
79	Защита при вбрасывании мяча.	1		
80	Нападение против личной защиты.	1		
81	Нападение против личной защиты.	1		
82	Нападение против зонной защиты.	1		
83	Нападение против зонной защиты.	1		
84	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		
85	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1		
86	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1		
87	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		
88	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		
89	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1		
90				

91	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1		
92	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		
93	Судейство.	1		
94	Судейство.	1		
95	Учебная игра.	1		
96	Товарищеская встреча.	1		
97	Учебная игра.	1		
98	Учебная игра.	1		
99	Соревнования по баскетболу.	1		
100	Соревнования по баскетболу.	1		
101	Учебная игра.	1		
102	Учебная игра.	1		