

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Волоколамский аграрный техникум «Холмогорка»
(ГБПОУ МО «ВАТ «Холмогорка»)

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой
комиссии
общеобразовательных
дисциплин
протокол № 1
от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ МО
«ВАТ «Холмогорка»
_____ Л.И. Малахова
от «_» _____ 2023 г. №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

2023 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Очень важно, чтобы после учебных занятий обучающиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении обучающихся техникума к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у подростков свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности, то есть является развивающей. Она ориентирована на обучающихся 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся. Численный состав в группе до 20 человек.

Цели и задачи программы:

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Для всестороннего развития личности необходимо:

1. Овладеть основами физической культуры;
2. Приобретение крепкого здоровья;
3. Развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
4. Развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

1. Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
2. Способствовать укреплению здоровья;
3. Содействие гармоничному физическому развитию;
4. Развитие двигательных способностей;
5. Всестороннее воспитание двигательных качеств;
6. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
7. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

1. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

1. Выполнение сознательных двигательных действий;
2. Любовь к спорту;
3. Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
4. Воспитанию нравственных и волевых качеств;
5. Привлечение учащихся к спорту;
6. Устранение вредных привычек.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «баскетбол»;
- Правила игры в баскетбол, стритбол;
- Тактические приемы в баскетболе, стритболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования в техникуме, городского, районного и областного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план

42 часа в год

| № п/п | Виды подготовки | Количество часов | | | Форма аттестации |
|--------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8 | | 8 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 | |
| 4. | Техническая подготовка | 6 | | 6 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | | 6 | |
| 6. | Игровая подготовка | 10 | | 10 | |
| 7. | Контрольные испытания | 2 | | | 2 |
| Итого часов: | | 42 | | | |

Содержание программы
Тематическое планирование материала

| ТЕМЫ | СОДЕРЖАНИЕ |
|--|--|
| История развития баскетбола | Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы баскетбола |
| Правила игры и методика судейства | Правила игры. Эволюция правил игры по баскетболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. |
| Техническая подготовка баскетболиста Техническая подготовка баскетболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль за технической подготовкой. |
| Техника игры в баскетбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники баскетбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |

| | |
|--|--|
| Физическая подготовка | <p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p> |
| Методика тренировки баскетболистов. | <p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.</p> <p>Применение технических средств при обучении технике.</p> |
| Стартовые стойки. Обучение технике броска и ловли мяча | <p>Устойчивая, основная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. <p>Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.</p> |
| Обучение технике броска и ловли мяча | <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.</p> <p>Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> |
| Обучение технике броска и ловли мяча | <p>Техника стоек. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).</p> <p>Выпады: вперед, в сторону.</p> <p>Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.</p> |
| Обучение технике броска и ловли мяча | <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.</p> |
| Обучение технике передачи мяча | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения передачи мяча; - специальные упражнения для обучения передачи мяча; <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p> |

| | |
|---|--|
| Обучение технике передачи мяча | - подводящие упражнения для обучения передачи мяча; - специальные упражнения для обучения передачи мяча; Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Передал-садись». |
| Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Передал-садись». |
| Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении Развитие двигательных качеств | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Выстрел в небо». Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. |
| Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижные игры. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижные игры. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. |

| | |
|---|---|
| <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> | <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p> |
| <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение командным действиям в игре</p> <p>Обучение командным действиям в игре</p> | <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Учебная игра.</p> |

Заключение

Занимаясь баскетболом в техникуме, обучающиеся получают сведения по истории развития баскетбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях обучающиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов баскетбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение бросков, ведении, ловли и передач мяча является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий баскетболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия баскетболом должны широко использоваться в работе с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований.

Список литературы

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС 2022 г.
2. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 2023 г.
3. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 2020 г.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 2021 г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 2021 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2022 г.
7. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 2023г.
8. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2022 г.