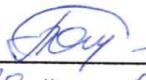


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР


О.А.Панченко
« 20 » 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор КГБ ПОУ ВЛХТ


С.С.Паламарчук
« 23 » 09 2019 г.

ПРИНЯТО

на методическом совете

КГБ ПОУ ВЛХТ

Протокол № 1

от « 20 » 09 2019 г.

ОДОБРЕНО

Директор ДЮСШ


А.В. Ниценко
« 20 » 09 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности**

Секция: «Баскетбол»

Возрастной состав: 15-21 год

Срок реализации: 1 год

Составил:

Манько Михаил Геннадьевич

педагог дополнительного образования

г. Вяземский

2019 год

Секция: «Баскетбол»

Пояснительная записка

Программа секции разработана совместно с директором ДЮСШ Вяземского муниципального района Ниценко Александром Викторовичем, педагогом высшей категории (кандидатом в мастера спорта) Паламарчук Люсей Петровной.

Программа «Баскетбол» является модифицированной. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации (от 12 декабря 2006г. № ск-02-10/3685) и опирается на устав школы и СанПиН 2.4.4.3172-14.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ, федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки по баскетболу.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках КГБ ПОУ ВЛХТ дополнительного образования для учащейся молодёжи. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

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, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности занятиями баскетболом создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять

контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике баскетбола.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Актуальность программы

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры баскетбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные

качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (**200 часов**). Количество обучающихся в группе — **16 человек**.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка.	26	26	-	беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	2	46	практика теория
3.	Технико-тактическая подготовка.	88	-	88	практика теория
4.	Инструкторская и судейская практика.	16	6	10	практика теория
5.	Зачетные требования	22	2	20	практика теория
Общее количество часов:		200	36	164	

Результаты обучения

- ✓ постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- ✓ планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- ✓ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетбола;
- ✓ увеличение соревновательных упражнений;
- ✓ постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ выступление на соревнованиях;
- ✓ выполнение разрядных требований.

Календарно-тематическое планирование

№	Число месяц	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов
I.			Теоретическая подготовка	26

1		беседа	<u>Физическая культура и спорт в России.</u> Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.	2
2		беседа	<u>Состояние и развитие волейбола в России.</u> История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по баскетболу в соревнованиях различного ранга.	2
3		беседа	<u>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</u> Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	2
4		беседа	<u>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</u> Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.	2
5		беседа	<u>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.</u> Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	2
6		беседа	<u>Общая характеристика спортивной подготовки.</u> Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.	2
7		беседа	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</u> Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.	2
8		беседа	<u>Планирование и контроль спортивной подготовки.</u> Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам	2

			подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	
9		беседа	<u>Физические способности и физическая подготовка.</u> Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.	2
10		беседа	<u>Основы техники игры и техническая подготовка.</u> Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Понятие о технике. Анализ технических приёмов	2
11		беседа	<u>Основы тактики и тактическая подготовка.</u> Основное содержание тактики и тактической подготовки. Анализ тактических действий в нападении и защите	2
12		беседа	<u>Спортивные соревнования.</u> Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	2
13		беседа	<u>Установка на игру и разбор результатов игр.</u> 1. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.	2
II.			Общая и специальная физическая подготовка.	48
14		беседа	Общая и специальная физическая подготовка.	1
15		практика	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	3
16		практика	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	3
17		практика	. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	3
18		практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	3
19		практика	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 приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях Передвижение в стойке баскетболиста	5
20		практика	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	5

			Повороты в движении	
22		практика	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	5
23		практика	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	5
24		практика	Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении	5
25		практика	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.	5
26		практика	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.	5
III.			Технико-тактическая подготовка	88
27		практика	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	8
28		практика	Выбивание мяча	2
29		практика	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	8

30		практика	Перехват мяча.	2
31		практика	Борьба за мяч после отскока от щита.	2
32		практика	Быстрый прорыв.	2
33		практика	Командные действия в защите.	8
34		практика	Командные действия в нападении.	8
35		практика	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	32
36		практика	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	8
37		практика	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты	8
IV.			Инструкторская и судейская практика.	16
38		теория	Изучение основных правил игры, систем проведения соревнований в баскетболе. Овладение терминологией	2
39		практика	Судейство игры	10
40		теория	Уметь организовать и проводить соревнований на различном уровне.	1
41		теория	Инструкторско – судейская практика. Уметь проводить урок со студенческими группами начальной подготовки и тренировочными группами.	3
V.			Зачетные требования	22
42		теория	Ответить на вопросы по теории (пройденный материал).	2
43		практика	Принять участие во внутри техникумовских соревнованиях и студенческом общежитие.	6
44		практика	Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне техникума.	10
45		практика	Сдать нормативы по физической и технической подготовке.	2
46		практика	Учащиеся групп участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.	2
			Всего часов	200

Методическое и техническое обеспечение программы

- Карточка упражнений по баскетболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по баскетболу

Техническое оснащение и дидактический материал

- Инструкция по технике безопасности при работе с инструментами.
- Инструменты и вспомогательные приспособления: спортивный зал; тренажерный зал, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, гимнастические маты, обручи, гимнастические палки; скакалки, гантели, учебные, магнитные доски, иллюстрационный и демонстрационный материал, мяч набивной (1-5кг), перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, табло для подсчёта очков.

Список основной литературы

- Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник. 3-е изд. 2018г. М. «Юрайт»
 Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. 2-е изд. 2015г.М. «Кнорус»

Список дополнительной литературы

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура (учебник) М. «Юрайт»2018г.
2. Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) М. «Кнорус» 2015г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура (учебник) М. «Академия» 2014г.
4. Научно-методический журнал физическая культура в школе 2018 г.
5. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента М. «Инфра – М» 2014 г.
6. Глейберман А.Н. Игры для детей М. «Физкультура и Спорт» 2006г.
7. Конеева Е.В. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс» 2006г.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2005г.
9. Решетников Н.В. физическая культура. М. «Академия» 2005г.
10. Лях В.И. Физическая культура Физическая культура 1—11 классы. М. «Просвещение» 2001г.