Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «__31__»__08___2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.А.Попова
Приказ №583-ах от 31.08.20г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Палкин Михаил Викторович,
Добромирова Елена Геннадьевна

Белгород 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность образовательных учреждений, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта и является основным документом при проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах по баскетболу. Программа позволяет воспитанникам ознакомиться с простейшими элементами баскетбола, готовит их к участию в различных соревнованиях, проводимых как в образовательном учреждении, так и за его пределами.

Предлагаемая программа предусматривает дифференцированный подход к обучению студентов. Выполнение программы в зависимости от способностей обучающихся даёт им возможность вести здоровый образ жизни, уметь находить выход в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

В основу учебной программы были заложены основополагающе принципы спортивной подготовки занимающихся.

Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической подготовки).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки.

Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей занимающихся.

Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

В соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими дополнительную образовательную программу в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Весь тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- работа по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- уровень спортивной подготовленности адаптирован к местным условиям.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 16-19 лет.

Реализация программы рассчитана на 180 часов и реализуется в течение 1 года. Формы и режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю (по 2 часа) в командной, групповой, индивидуальной форме.

Целью данной программы является:

- развитие личностного потенциала обучающегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачами реализации программы являются:

Образовательные:

-получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;

-овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;

-усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

-всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Метапредметные:

-развитие самодисциплины, самоконтроля;

-развитие волевых качеств занимающихся;

-повышение общего уровня культуры;

-укрепление здоровья;

-физическое совершенствование;

-расширение спортивного кругозора занимающихся.

Личностные:

-воспитание патриотизма и трудолюбия;

-ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

-воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Дополнительная образовательная программа **направлена на:**

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - баскетбол;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

В результате освоения программы занимающийся должен:

уметь:

-выполнять профессионально значимые двигательные действия по баскетболу;

-применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям;

- использовать оборудования и инвентарь для занятий;

знать:

-технику профессионально значимых двигательных действий в баскетболе;

- особенности организации и проведения соревнований по баскетболу;

- основы судейства;

-разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования, инвентаря для занятий баскетболом, особенности их эксплуатации;

-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудования и инвентарю.

Содержание программы

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	2
2	ОФП и СФП	52
3	Техническая подготовка	60
4	Тактическая подготовка	46
5	Учебная игра	20
Общее количество часов		180

Содержание учебного плана

Раздел 1.Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
7.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.
8. Правила соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с предметами.
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка.

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

Раздел 3.Техническая подготовка

Техника нападения

Передвижение
1. Прыжки толчком одной и двух ног.
2. Прыжки толчком одной и двух ног в движении
3. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге.
4. Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.
5. Остановки прыжком, двумя шагами.
6. Повороты вперед, назад.

Ловля мяча
1. Ловля мяча двумя руками на месте
2. Ловля одной рукой «высокого» мяча.
3. Ловля одной рукой «низкого» мяча.
4. Ловля одной рукой «катящегося» мяча.
5. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока.
6. Сочетание изученных приемов ловли в движениях различных по:
   а) направлению;
   б) скорости передвижения;
   в) расстоянию.
7. Ловля мяча изученными способами
8. Сочетание выполнения различных приемов ловли.

Передачи мяча
1. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола
2. Передача мяча одной рукой сбоку
3. Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком от пола.
4. Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении.

5. Передачи мяча различные по расстоянию и направления.
6. Сочетание выполнения передач мяча с различными способами передвижения:
- двумя руками от груди
- двумя руками снизу с отскоком
- двумя руками встречные
- передача мяча одной рукой от плеча.
7. Сочетание выполнения изученных способов передачи мяча в движениях различных по:
а) направлению;
б) скорости передвижения;
в) расстоянию.
8. Передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.
9. Чередование выполнения изученных способов передач.

Броски мяча

1. Броски в корзину двумя руками от груди.
2. Броски в корзину двумя руками снизу.
3. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
4. Броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние).
5. Броски в корзину одной рукой от плеча (ближние, средние, дальние).
6. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.
7. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.
8. Броски мяча изученными способами с сопротивлениями противника.
9. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения.
10. Добивание мяча с отскоком от щита.
11. Броски мячей изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях.
12. Штрафные броски.
13. Броски мяча из различных точек.

Ведение мяча

1. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом, по кругу
2. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля.
3. Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
4. Ведение с сопротивлением.
5. Сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения.
6. Техника перевода мяча перед собой.

Обманные действия

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты

Передвижения

1. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок работа «ног и рук» защитника при движении противника справа и слева.
2. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом

1. Перехват мяча при передачах в движении.
2. Выбивание мяча при ведении, сзади.
3. Отбивание мяча при бросках с места.
4. Накрывание мяча при бросках в движении.
5. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.
6. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины.
7. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Раздел 4. Тактическая подготовка
Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча

1. Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения.
2. Выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне.
3. Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линии нападения между собой.
4. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.
5. Выбор места для действия; на месте защитника, крайнего нападающего, центрового

Индивидуальные действия игрока с мячом

1. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мячей в условиях выполняемых функций.
2. Выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча.
3. Выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.
4. Атака корзины.

Групповые действия

1. Взаимодействия трех игроков «тройка».
2. Взаимодействия двух игроков (передай мяч и выходи).
3. Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступании, проскальзывании.
4. Взаимодействия трех игроков «малая восьмерка».
5. Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции (скрестный выход).
6. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
7. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва .
8. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия

1. Действия игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.
2. Позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.
3. Нападение «большой восьмеркой».
4. Игра в численном большинстве.
5. Игра в меньшинстве.
6. Применение комбинаций при введении мяча в игру.
7. Позиционное нападение перегрузкой
8. Выход для получения мяча.
9. Выход для отвлечения мяча
10. Розыгрыш мяча

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне.
2. Опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки.
3. Опека нападающего находящегося у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча.
4. Противодействие игрокам различных игровых функций при различных системах игры в нападении.
6. Противодействие получению мяча
7. Противодействие выходу на свободное место
8. Выбор места игрока на месте защитника.
9. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия нападающего, защитника, центрового.
10. Индивидуальные действия игрока.

Групповые действия

1. Взаимодействия двух игроков - противодействие наведению.
2. Взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке».
3. Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступании проскальзывании.
4. Взаимодействия трех игроков противодействия малой восьмерке
5. Противодействие в численном меньшинстве.
6. Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия

1. Личная система защиты.
2. Чередование изученных систем защиты в процессе игры по условным сигналам.
3. Система зонной защиты 2—3 и 2—I—2.
4. Сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры.
5. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, пробития штрафного броска, розыгрыша спорных мячей.

Условия реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами с корзинами, баскетбольные мячи, набивные мячи, фишки, гимнастическая скамья, свисток, секундомер.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта - баскетбол:

Знать:

• состояние и развитие баскетбола в России;
• основы правил соревнований по баскетболу;
• основы технической и тактической подготовки.

Уметь:

• выполнять технические приёмы баскетболиста;
• выполнять тактические приёмы нападения и защиты;

Обладать:

• навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции и тактическими приемами нападения и защиты;

Развить качества личности:

• стремление к здоровому образу жизни;
• общая и специальная выносливость обучающихся;
• коммуникабельность и умение работать и жить в коллективе.

Оценочные материалы:

Формы аттестации:

-сдача контрольных нормативов, контрольные тесты и упражнения;

-оценочные тесты: штрафные броски, броски с точек, перемещение в защитной стойке;

-комбинированные упражнения;

-участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий: лекции, тренировки, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование. Большая роль в реализации программы отводится занятиям, где идет обработка навыков и умений по технической, тактической, физической подготовке.

Для эффективного достижения целей программы планируется применение разнообразных методов работы со студентами: словесные методы, показ, оценка; групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.

Методические материалы:

- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- инструктаж по технике безопасности;
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

Список литературы

1.Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры (практический материал). М.- 2017г.-145с.
2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. – Ростов н/Д.- 2015г. – 249с.
3.Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. М.- 2016г. - 464с.
4.Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.- 2018г. – 272с.
5.Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. М.- 2018г. – 352с.
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2018г. – 62 с.
7. Спортивные игры: Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. М. - 2018г., 123с.

Ресурсы Интернета:

http;//wwwbibion.ru/product/