

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский технологический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Канский технологический колледж»
Т.В. Берлинец
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»**

2021г.

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
_____ Е.В. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Баскетбол» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условия, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- Освоить знания в области физической культуры и спорта;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических действий и приёмов в баскетболе;
- Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся;
- обучение технике перемещений и стоек, передаче и ловле мяча, ведению мяча, техническим действиям в нападении и защите.
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития баскетбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.
- формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах

тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы обучающиеся должны

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по баскетболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы спортивной секции «Баскетбол»:

Программа рассчитана на 120 часов тренировочных занятий в спортивном зале, под руководством преподавателя.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	4
Общая физическая подготовка	18
Специальная физическая подготовка	18
Техническая подготовка	40
Тактическая подготовка	40
ВСЕГО	120

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1 Краткие исторические сведения о возникновении игры. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	4	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	18	2
	Практические занятия	18	
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	18	2
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала		
	4.1 Техника перемещения Упражнения без мяча 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 правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	10	2

		Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.		
	4.2	Техника ловли и передачи 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. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	10	2
	4.3	Техника ведения мяча (дриблинг) 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.	10	2

	4.4	Техника бросков 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. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	10	2
	Практические занятия		40	
5Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Индивидуальные действия Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	10	2
	5.2	Групповые действия Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2 . Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди.) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	15	2
	5.3	Командные действия Командные действия в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.Прессинг. (личный и командный)	15	2

	Практические занятия	40	
--	-----------------------------	----	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Баскетбольные щиты с кольцами
- Баскетбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по баскетболу

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

- Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва: КНОРУС, 2016. – 312 с.
- Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]
- Адейеми Д. П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс]: уч.- метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
- Махов С. Ю. Баскетбол [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – МОО «Межрегиональная общественная организация «Академия безопасности и выживания», 2016.
- Баскетбол в вузе [Электронный ресурс] : уч.пособие / сост. О. Г. Преснецов. – Киров, ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. – 102 с.

Дополнительные источники:

- Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф.

Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

- Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

Электронные ресурсы <http://fiz-ra-ura.jimdo.com/ученикам/учебники-по-физической-культуре-читать-онлайн/>

<http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta.html>

Согласовано:

_____ Прамзина И.В.