

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2022 № 7)

РАССМОТРЕНО

Студенческим советом
(протокол от 30.08.2022 № 1)

Советом родителей
(протокол от 26.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Емельяновского
дорожно-строительного техникума
В.П. Калачев

Приказ от 29.09.2022 № 212-п

МН

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора УПР
_____ А.В. Захаров

Заместитель директора УВР
_____ М.В. Глухих

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»
ознакомительный уровень
(для обучающихся образовательной организации с 15 лет)
Срок реализации 1 учебный год – 72 ч.
Форма обучения – очная
Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель:

Тутатчиков А.А.

Емельяново

2022

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2022 № 7)

РАССМОТРЕНО

Студенческим советом
(протокол от 30.08.2022 № 1)

Советом родителей
(протокол от 26.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Емельяновского
дорожно-строительного техникума
_____ В.П. Калачев
Приказ от 29.09.2022 № 212-п
МП

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора УПР
_____ А.В. Захаров

Заместитель директора УВР
_____ М.В. Глухих

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»

ознакомительный уровень

(для обучающихся образовательной организации с 15 лет)

Срок реализации 1 учебный год – 72 ч.

Форма обучения – очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель:

Тутатчиков А.А.

Емельяново

2022

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»	5
3	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»	7
4	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»	8
5	Рабочая программа курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»	8
5.1	Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения рабочей программы курса	8
5.2	Содержание рабочей программы курса	8
5.3	Тематический план рабочей программы курса	13
5.4	Оценка результатов освоения рабочей программы курса, оценочные материалы	19
5.5	Условия реализации рабочей программы курса	25
5.5.1	Материально – техническое обеспечение рабочей программы курса	25
5.5.2	Кадровое обеспечение рабочей программы курса	26
5.5.3	Информационно-методическое обеспечение рабочей программы курса	26

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Нормативно-правовую основу разработки Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее – программа) в краевом государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Емельяновский дорожно-строительным техникум» (далее - образовательная организация) составили:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.3172-14 № 41.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Также использовалась:

Авторская программа Кузнецова В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 год. – 112 с.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической

культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры в баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы.

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1 Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

2 Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3 Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 15 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель программы – расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; обучение знаниям, умениям и навыкам игры баскетбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 72, временная продолжительность – 1 учебный год.

Формы обучения: очная.

занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 2 часа.

2 Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;

- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов	В том числе:		Промежуточная аттестация
		Теоретические занятия	Практические занятия	
<p>Раздел I Основы знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях; - правила проведения соревнований; - методика организации самостоятельной тренировки; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием. 	1	1		-
<p>Раздел II Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости. 	14		14	зачёт
<p>Раздел III Ведение мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с изменением направления и скорости; - после приема мяча в движении. 	14		14	зачёт
<p>Раздел IV Передача мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - от груди без отскока об пол; - от груди без отскока об пол в движении; 	14		14	зачёт

- от груди с отскоком об пол; - от груди с отскоком об пол в движении; - навесная (кистевая) передача; - одной рукой из – за спины.				
Раздел V Броски мяча. - из - под кольца с отскоком от щита; - из – под кольца без отскока от щита; - из – под кольца с двух шагов, - с отклонением; - со средней дистанции; - с дальней дистанции.	15		15	зачёт
Раздел VI Техничко-тактические действия в защите и нападении. - при личной опеке; - при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения.	14		14	зачёт
Раздел VII Контрольные испытания и соревнования - на первенство техникума; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календарю соревнований			
Итого:	72	1	71	

4 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

5 Рабочая программа курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

5.1 Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения рабочей программы курса (секции), знания и умения приведены в разделе 2 программы.

Объем и срок освоения рабочей программы курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее – рабочая программа курса): общее количество учебных часов – 72, временная продолжительность – 1 год.

Формы обучения: очная.

Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 2 часа.

5.2 Содержание рабочей программы курса

Раздел I Основы знаний (1 час):

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

II Общая физическая подготовка (14 часов):

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания,

выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. Д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел III Ведение мяча (14 часов):

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи – вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча- Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал – садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай – беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел IV. Передачи мяча – 14 часов

Применяется для доставки мяча партнеру, находящемуся на расстоянии до 6-8 метров. Выполняется передача из основной стойки, когда мяч

удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу под углом 90-120°, остальные вверх - вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя — вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение.

После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.

Обучение данной передачи проводится сначала на месте, затем со всевозможными перестроениями. Можно проводить эти упражнения и в форме подвижных игр, но обращая внимание на технику выполнения передач и исключая пробежки. Игрок должен получить мяч стоя на месте, передать его и потом перебежать на другое место. Эффективные упражнения:

- *Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол*
- *Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении*
- *Передачи одной рукой от плеча*
- *Передачи одной рукой в движении*
- *Навесная (кистевая) передача партнеру*
- *Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками*

Раздел V. Броски мяча – 15 часов.

Техника броска в баскетболе с отскоком от щита



Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам начинается с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как

в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- -подготовительная (визуально определяет цель, обеспечивает возможность броска путем выполнения отклонений назад, в сторону, совершения прыжков)
- -основная (непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения)
- -завершающая (начало свободного полета мяча).

Штрафной бросок в баскетболе

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

Раздел VI Техничко-тактические действия в защите и нападении (14 часов):

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух

защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел VII Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календарю соревнований):

Принять участие в соревнованиях на первенство техникума, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

5.3 Тематический план рабочей программы курса

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Раздел, тема, содержание занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля (текущий контроль успеваемости-ТК, промежуточная аттестация-ПА, итоговая аттестация-ИА))
				Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теоретическое Занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля
Раздел II. Общая физическая подготовка – 14 часов								
				Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	Тренировочное занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля ПА-зачёт (сдача контрольных нормативов по ОФП)
				Развитие ловкости и быстроты движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Силовая подготовка (с	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

				отягощениями)						
			2	Развитие общей и специальной выносливости	Тренировочное занятие	Спортзал				
			2	Развитие ловкости и быстроты движений	Тренировочное занятие	Спортзал				
			1	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	Тренировочное занятие	Спортзал				
			1	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	Тренировочное занятие	Спортзал				

Раздел III. Ведение мяча – 14 часов

			2	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Тренировочное занятие	Спортзал				ПА-зачёт (оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча)
			4	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Тренировочное занятие	Спортзал				
			2	Ведение мяча с обводкой соперника	Тренировочное занятие	Спортзал				
			2	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	Тренировочное занятие	Спортзал				

				Ведение мяча с выполнением обманных движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	4	Теоретическое занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля

Раздел IV. Передачи мяча – 14 часов

				Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля ПА-зачёт (оценка техники и точности выполнения передач)
				Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Передачи одной рукой от плеча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Передачи одной рукой в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Навесная (кистевая) передача партнеру	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Выполнение передач на	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

дальние расстояния одной и двумя руками	3	Теоретическое занятие			
Раздел V. Броски мяча – 15 часов					
Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал		
Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал		
Броски в движений и с двух шагов	1	Тренировочное занятие	Спортзал		
Штрафные броски и броски с дальней дистанции	2	Тренировочное занятие	Спортзал		
Выполнение бросков при сопротивлении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал		
Броски в движений и в прыжке с отклонением	2	Тренировочное занятие	Спортзал		
Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал		
ТК-Ведение дневника самоконтроля ПА-зачёт (оценка выполнения бросков из различных исходных положений)					

				Выполнение бросков при соприкосновении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 14 часов								
				Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	2	Тренировочное занятие	Спортзал	ИА-результативность участия в обучающихсяв техникумовских, районных, краевых соревнованиях по баскетболу
				Индивидуальные действия при личной опеке	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Командные действия при зонной защите	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

				Закрепление техничко- тактических действий в игровых ситуациях	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
--	--	--	--	---	---	--------------------------	----------	--

5.4 Оценка результатов освоения рабочей программы курса, оценочные материалы

Результаты освоения программы оцениваются при проведении:

текущего контроля успеваемости - ведение дневника самоконтроля согласно установленным нормативам;

промежуточной аттестации в форме зачёта после освоения 2-5 разделов программы курса. Зачёты проводятся согласно требованиям выполнения нормативов.

После освоения всего курса данной программы проводится итоговая аттестация в форме результативности участия обучающихся в техникумовских, районных, краевых соревнованиях по баскетболу.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»)

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, обучающийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Обучающийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

Тактическая подготовка

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет- 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Штрафные броски в кольцо	4
2	Стабильность средних и дальних бросков	4
3	Точность дальней передачи мяча в отрыв	3
4	Прыжки на скакалке	15

5	Бросок в движении, 10 бросков(количество попаданий)	7
6	Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.	8,6-9,2 сек.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
(мальчики)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)		Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)			
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	0

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
(девочки)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)		Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)			
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапедии с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

5.5 Условия реализации рабочей программы курса

5.5.1 Материально – техническое обеспечение рабочей программы курса

Занятия проводятся в помещении (спортивном зале), которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
15.	Свисток судейский	2 шт.
16.	Насос с иглой	1 шт.
17.	Жилетки игровые	2 комплекта
18.	Компьютер	1
19.	Видео проектор	1

5.5.2 Кадровое обеспечение рабочей программы курса

Реализация рабочей программы курса и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

5.5.3 Информационно-методическое обеспечение рабочей программы курса

Большое значение имеет методическое обеспечение рабочей программы курса: нормативы, методические материалы по разделам программы, дневника самоконтроля и др.

Список литературы

- 1 Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 44 с.
- 2 Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
- 3 Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – материалы 208 с.
- 4 Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
- 5 Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
- 6 Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
- 7 Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
- 8 Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
- 9 Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с.
- 10 Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.