



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)

Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Ирбитский мотоциклетный техникум»
(ГАПОУ СО «ИМТ»)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГАПОУ СО «ИМТ»

Е.С. Прокопьев

«18» октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«БАСКЕТБОЛ»**

на площадке ГАПОУ СО «Ирбитский мотоциклетный техникум»

2023 г.
г. Ирбит

| | |
|-------------------|--------------------------|
| Номер документа | СП-02-2023-№ <u>01</u> |
| Документ вводится | Взамен Программы 2022 г. |



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
педагогических работников

Протокол № 3
«17» октября 2023 г.

Утверждено и введено в действие
приказом директора ГАПОУ СО «ИМТ»
№ 447-од от «18» октября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«БАСКЕТБОЛ»», 2023 г.

Разработано: Е. А. Юдин

руководитель физического воспитания
ГАПОУ СО «ИМТ»

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Баскетбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.



СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|-------------|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» | 6 |
| 3. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» | 7 |
| 4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» | 9 |
| 5. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» | 10 |



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Баскетбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии студентов. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.



Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений.

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

Цели и задачи:

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

Цель программы:

- углубленное изучение спортивной игры баскетбол.
- приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и зоны по баскетбол.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения бросков, передач, блокирования, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в баскетбол).

Организационные основы обучения

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 15 до 20 лет (1 – 4 курс).

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» максимальная нагрузка обучающихся составляет - 64 часов, из них 4 часа теории и 56 часов практики.



2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Баскетбол»

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы «баскетбол» обучающиеся закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в Баскетбол во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

В ходе практической деятельности участники спортивной секции приобретают:

К концу обучения должны:

Знать

Значение Баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
правила безопасного поведения во время занятий «баскетбол»;
названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
основное содержание правил соревнований по баскетболу;
жесты Баскетбольного судьи;
игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболу;
выполнять технические приёмы и тактические действия;
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
проводить судейство по баскетболу.



**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»**


| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов |
|---|---|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Теоретический раздел | Содержание учебного материала | 2 |
| | Теоретическая подготовка 1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Понятие о методике судейства. Состав команды. Правила баскетбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Правила судейства соревнований по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. | 2 |
| 2. Общая физическая подготовка | Практические занятия | 12 |
| | 1. Общеразвивающие упражнения: элементы, с собственным весом, с партнером. | |
| | 2. Общеразвивающие упражнения: с предметами, набивными мячами, гимнастическими палками. | |
| | 3. Общеразвивающие упражнения: обручами, с мячами различного диаметра, скакалками. | |
| | 4. Общеразвивающие упражнения: на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). | |
| | 5. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий | |
| 6. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). | | |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практические занятия | 8 |
| | 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | |
| | 2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | |
| | 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | |
| | 4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | |
| 4. Техническая подготовка | Практические занятия | 34 |
| | 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. | |
| | 2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. | |



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|---|-----------|
| | 3. | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях | |
| | 4. | Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. | |
| | 5. | Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. | |
| | 6. | Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. | |
| | 7. | Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. | |
| | 8. | Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. | |
| | 9. | Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. | |
| | 10. | Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. | |
| | 11. | Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. | |
| | 12. | Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. | |
| | 13. | Ведение мяча 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. | |
| | 14. | 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. | |
| | 15. | 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 | |
| | 16. | Броски штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. | |
| | 17. | В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | |
| 5.Тактическая подготовка | Практические занятия | | 8 |
| | 1. | Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. | |
| | 2. | Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. | |
| | 3. | Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. | |
| | 4. | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | |
| Всего часов | | | 64 |

| | |
|---|---|
|  | СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП) Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность |
| | Дополнительная общеобразовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ» |

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивных помещений: Спортивный зал

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.
10. Набивные мячи.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 113 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатман, Т. Финнега / М: АСТ: Астрель, 2007 – 303 с.
5. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2013. – 336 с

Дополнительные источники:

1. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
2. Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведению и передачи мяча в баскетболе», 2003, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.

Интернет-ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).



5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в Баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов |
|--|--|
| Умения: <ul style="list-style-type: none">-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетбол;-выполнять технические приёмы и тактические действия;-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетбол;-играть в Баскетбол с соблюдением основных правил;-демонстрировать жесты баскетбольного судьи;-проводить судейство по баскетболу. | <ul style="list-style-type: none">-Проводить судейство- Участие в городских и зональных соревнованиях |
| Знания: <ul style="list-style-type: none">-Значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;-правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;-основное содержание правил соревнований по баскетболу;-жесты баскетбольного судьи;-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | <ul style="list-style-type: none">- Профилактика травматизма- Знание правил и жестикуляции |