

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Нолинский политехнический техникум»



Подписано
цифровой
подписью:
КОГПОАУ
НПТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОАУ НПТ
Б.Б. Буторин

Приказ №104-П
от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Нолинск-2020г.

Пояснительная записка

Программа курса рассчитана на 110 часов (3 часа в неделю)

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение обучающихся к регулярным тренировкам.

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В системе физического воспитания подростков одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы спортивной секции.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств подростка.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цели:

1. Обеспечить обучающихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. **Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены методическое обеспечение и литература. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола .
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Соревновательная деятельность баскетболиста.
7. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
8. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
2. Специальная физическая подготовка

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

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими

Требования к обучающимся после прохождения учебного материала
После прохождения учебного материала
учащийся должен Знать:

- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства. Демонстрировать:
- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 20 шт;
- Баскетбольный щит - 4 шт;
- Скакалки - 20 шт;
- Стойки - 6 шт;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва,

- «Физкультура и спорт» 1987 г
- 8 Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
 10. Методическое пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение, 2013г.
 11. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
 12. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
 13. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
 14. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
 15. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
 16. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Всего часов 110. Занятия 2 раза в неделю по 1,5 ч.

№	Тема занятия.	Часы
1	Вводные занятия. Беседа. Теория. Игра.	1,5
2	Разминка 15 минут. ОФП. Баскетбол 5 на5.	1,5
3	Разминка 10 минут. Ведение мяча. Броски. Игра.	1,5
4	Разминка 15 минут. Передача мяча. Броски. Игра.	1,5
5	Разминка 10 минут. Броски. Подбор мяча. Игра.	1,5
6	Разминка 15 минут. Ведение в движении. Противоход. Игра.	1,5
7	Разминка 10 минут. Броски по кольцу с места. Игра.	1,5
8	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
9	Разминка 15 минут. Ловля. Передача мяча. Игра.	1,5
10	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
11	Разминка 15 минут. Передача мяча двумя руками. Игра.	1,5
12	Разминка 10 минут. Бросок с ближней дистанции. Игра.	1,5
13	Разминка 15 минут. Ведение, передача, ловля мяча. Игра	1,5
14	Разминка 10 минут. Ведение, передача правой рукой. Игра.	1,5
15	Разминка 15 минут. ОФП. Развитие ловкости.	1,5
16	Разминка 10 минут. Бросок с места одной рукой. Игра.	1,5
17	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
18	Разминка 10 минут. Ведение, передача, прием мяча. Игра	1,5
19	Разминка 15 минут. Бросок после остановки. Игра.	1,5
20	Разминка 10 минут. Передача и ловля мяча одной рукой. Игра.	1,5
21	Разминка 15 минут. Индивидуальные защитные действия. Игра.	1,5
22	Разминка 10 минут. ОФП. Развитие выносливости. Игра.	1,5
23	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
24	Разминка 15 минут. Бросок со средней дистанции. Игра.	1,5
25	Разминка 10 минут. Подбор и добивание мяча. Игра.	1,5
26	Разминка 15 минут. Командные защитные действия. Игра	1,5
27	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
28	Разминка 15 минут. Игра в тройках. Игра 4 на 4.	1,5
29	Разминка 10 минут. ОФП. Развитие силы. Игра.	1,5
30	Разминка 15 минут. Бросок крюком. Игра 5 на 5.	1,5

31	Разминка 10 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
32	Разминка 15 минут. Бросок с дальней дистанции. Игра.	1,5
33	Разминка 10 минут. Бросок с ближней дистанции. Игра.	1,5
34	Разминка 15 минут. Игра в парах. Игра 5 на 5.	1,5
35	Разминка 10 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
36	Разминка 15 минут. Подбор мяча. Игра 5 на 5.	1,5
37	Разминка 10 минут. ОФП. Развитие ловкости. Игра.	1,5
38	Разминка 15 минут. Броски после ведения. Игра.	1,5
39	Разминка 10 минут. Ведение, передача мяча. Игра.	1,5
40	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
41	Разминка 10 минут. Подбор и добивание мяча. Игра.	1,5
42	Разминка 15 минут. Индивидуальные защитные действия. Игра.	1,5
43	Разминка 10 минут. Передача, ведение, бросок одной рукой. Игра.	1,5
44	Разминка 15 минут. ОФП. Развитие выносливости. Игра.	1,5
45	Разминка 10 минут. Игра в отрыв. Игра 5 на 5.	1,5
46	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
47	Разминка 10 минут. Передача 2 руками, броски. Игра.	1,5
48	Разминка 15 минут. Подбор мяча, бросок. Игра.	1,5
49	Разминка 10 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
50	Разминка 15 минут. Бросок с места одной рукой. Игра.	1,5
51	Разминка 10 минут. Организация и проведение соревнований. Судейство. Игра.	1,5
52	Разминка 15 минут. ОФП. Развитие быстроты. Игра.	1,5
53	Разминка 10 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
54	Разминка 15 минут. Тактика игры в зоне. Игра.	1,5
55	Разминка 10 минут. Бросок в прыжке. Игра.	1,5
56	Разминка 15 минут. Индивидуальные защитные действия. Игра.	1,5
57	Разминка 10 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.	1,5
58	Разминка 15 минут. Развитие выносливости. Игра.	1,5
59	Разминка 10 минут. Подбор мяча, игра в отрыв. Игра.	1,5
60	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 4 на 4.	1,5
61	Разминка 10 минут. Бросок со средней дистанции. Игра.	1,5
62	Разминка 15 минут. Судейство, правило игры. Игра.	1,5
63	Разминка 10 минут. Игра в парах, тройках. Игра.	1,5
64	Разминка 15 минут. Передача от пола. Игра.	1,5
65	Разминка 10 минут. Игра в отрыв. Игра.	1,5
66	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра 4 на 4.	1,5
67	Разминка 10 минут. Бросок из-под щита. Игра.	1,5

68	Разминка 15 минут. ОФП. Развитие ловкости. Игра.	1,5
69	Разминка 10 минут. Ведение, броски с дальней дистанции. Игра.	1,5
70	Разминка 15 минут. Защитные действия. Игра.	1,5
71	Разминка 10 минут. Двухсторонняя игра.	1,5
72	Разминка 15 минут. Двухсторонняя игра.	1,5
73	Подведение итогов.	2
	ВСЕГО	110ч.