

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. |