

ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»



«Согласовано»

Зам директора по УВР

М.В. Мартынова М.В. Мартынова

**Программа дополнительного образования
спортивной секции «Баскетбол»**

Руководитель: А.Л. Самохин

2019 г

Рассмотрена и одобрена

Утверждаю

предметно-цикловой комиссией

зам. директора по УВР

Протокол № 1

М.В. Мартынова М.В. Мартынова

от « 28 » 08 2019 г.

« 30 » 08 2019г.

Председатель _____

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

Составитель: Александр Львович Самохин, преподаватель физической культуры ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетбол имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

С каждым годом учебные нагрузки в среднем профессиональном учреждении возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающейся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья студентов.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего учебного заведения, своего города, своей страны.

Задачи: - познакомить студентов с интереснейшим видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат студентов;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия набора:

Программа предназначена для студентов 1-3 курсов. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября до мая текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них студентов по каким-либо причинам.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол»;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе.

уметь:

- овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;
- развить качества личности;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ

№	Тема и содержание занятий	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Знать правила т/безопасности на занятиях. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
2	Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать о развитии баскетбола в России. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.
3	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	Знать закономерности индивидуального развития человека и возрастной периодизации. Уметь правильно выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
4	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	Знать терминологию баскетбола. Уметь выполнять вырывание мяча.
5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам, правильно выполнять технические приёмы.
6	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.
7	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола. Развитие скоростных способностей. Игра в	Уметь правильно выполнять технические приёмы.

	баскетбол.	
8	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы.
9	Совершенствование стоек, передвижений и остановок: Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд и назад. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Правила т/безопасности на занятиях. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять технические приёмы в передвижении и остановках.
10	Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ловле мяча одной и двумя руками на месте и в движении.
11	Совершенствование передач мяча: Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места и в движении, передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные и поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча двумя руками на месте и в движении.
12	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Совершенствование передач одной рукой: Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча и рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места и в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча одной рукой на месте и в движении.
13	Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении.
14	Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Совершенствование бросков мяча двумя руками. Броски в корзину двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски в корзину с отскоком и без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние и ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно	Знать специфику развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять технические приёмы по броскам мяча в

	щиту. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	корзину на месте и в движении, играть в баскетбол.
15	Совершенствование бросков мяча одной рукой. Броски в корзину одной рукой сверху и одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места и в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние и ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом и параллельно щиту. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по броскам мяча в корзину на месте и в движении.
16	Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.
17	Тактика нападения: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении.
18	Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.
19	Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении.
20	Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Тактика нападения: Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Развитие выносливости. Игра в баскетбол в численном большинстве и меньшинстве.	Знать особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.
21	Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в защите.
22	Тактика защиты. Групповой отбор мяча: Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного	Знать и применять основные технические

	выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	действия в защите, играть в баскетбол по правилам.
23	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в защите.
24	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча (совершенствование). Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.
25	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча (совершенствование). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.
26	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.
27	Техника нападения. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приемами. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.
28	Техника нападения. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении, играть в баскетбол по правилам.
29	Техника защиты. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.

30	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, действие одного защитника против двух нападающих. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы.</p>
31	<p>Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.</p>
32	<p>Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы.</p>
33	<p>Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.</p>
34	<p>Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы.</p>

Ожидаемые результаты обучения

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Баскетбольные щиты, сетки, баскетбольные мячи, набивные мячи.
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Скакалки, гимнастические палки, гантели.

3.2 Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»

3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»

4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2013г – 345с

5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).

6. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М: АСТ: Астрель, 2014 – 303 с.

7. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе,: автореф. дисс. канд. пед. наук./А.М Грошев- Малаховка 2014-23 с.

8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2014г – 400с.

9. Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведению и передачи мяча в баскетболе», 2013, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.