



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от «30» сентября 2021 г
№581/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Баскетбол (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Базовый

2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Баскетбол (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культурой и спортом)

Авторы:

Юсупов Данил Муратович

Нормативный срок освоения программы: 1 год (128 часов).

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании
Педагогического Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «27» августа 2021 г №1

Раздел 1
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы секции по «Баскетболу»

№ п/п	Срок выполнения	на I-II семестр 2021 – 2022 учебного года		
		Содержание работы	Ответственный	Примечание
1	2	3	4	5
1. Внеаудиторная работа				
1.	октябрь-май	Проведение тренировок, медосмотров (2 раза в год), соревнований, сдача контрольно-переходных нормативов.	Юсупов Д.М.	
2.	октябрь-ноябрь	Планирование работы и согласование с активом секции. Выбор старосты секции. Требования по технике безопасности и к спортивной форме. Проведение тренировок: СФП, бег и кросс в равномерном и переменном темпе. Участие в городском кроссе, первенстве СПУЗов города.	Юсупов Д.М.	
3.	ноябрь-май	Участие в первенстве города среди СПУЗов по баскетболу, участие в первенстве области среди СПУЗов по баскетболу, участие в районных соревнованиях баскетбол 3 на 3.	Юсупов Д.М.	
4.	сентябрь-апрель	Организация и проведение спортивных соревнований внутри учебного заведения. Судейская практика	Юсупов Д.М.	
5.	май	Подведение итогов работы спортивной секции.	Юсупов Д.М.	

Раздел 3.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций средне-профессионального учреждения. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию средне-профессионального учреждения.

Актуальность программы.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся девушки и юноши в возрасте от 16 до 19 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области баскетбола.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения учащихся в возрасте от 16 до 20 лет. Занятия по программе проводятся с объединением обучающихся какюношей, так и девушек разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях 10-12 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая, специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка, контрольные нормативы

-методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

-способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

-формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 128 часов в год.

Режим занятий.

Работа кружка осуществляется 2 раза в неделю и включает в себя 2 занятия по 2 ч. Учебный год начинается 1 октября текущего года и заканчивается 31 мая (по учебному плану).

Формы и режим занятий

Основными формами образовательного процесса являются учебные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, самостоятельное изучение литературных источников, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

Основными формами контроля образовательного процесса являются итоговые занятия, которые проводятся в виде тестирования, соревнований, сдачи контрольных нормативов ОФП.

Программа рассчитана на 128 ч в год и 4 ч в неделю (два раза в неделю по два часа). Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

В каникулярное время в целях закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков обучающиеся участвуют в соревнованиях.

Результатом образовательной деятельности по программе «Баскетбол»

являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;

- улучшение физических кондиций;

- рост уровня развития физических качеств;

- овладение основами игры в баскетбол;

- рост личностного и социального развития учащегося.

Эффективность образовательного процесса и формы контроля:

- Теоретическая подготовка: тесты.

- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.

- Освоение специальной физической подготовки

Ведущими методами данной программой являются:

словесные методы — это методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы — метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ**:

Обучающие: 1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча 2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне 3. Овладение основами игры в баскетбол; 4. Приобретение необходимого

минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие: 1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях. 2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе. 3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные: 1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте. 2. Развитие коммуникативных качеств. 3. Формирование нравственно-этической ориентации. 4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. 5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению. 6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год. В начале учебного года – стартовая диагностика по ОФП и теоретических знаний, в середине учебного года – аттестация по СФП и теоретическим навыкам (подготовка инвентаря); в конце учебного года – итоговая аттестация по ОФП.

Формами подведения итогов реализации программы служат:

- теоретический зачёт,
- сдача контрольных нормативов,
- соревнования.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, либо команда формируется по усмотрению преподавателя.

Критерии оценки результатов итоговой аттестации обучающихся

Основными критериями оценки качества выпускников по программе служат:

- успешное усвоение образовательной программы: обучающийся освоил практически весь объём знаний, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- положительная динамика творческой активности обучающихся, показателей контрольных нормативов, обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой;
- участие в соревнованиях.

Результаты итоговой аттестации обучающихся, должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым студентом; полноту выполнения программы и результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Практическое задание нормативы	Практическое задание. нормативы

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств занимающегося и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Баскетбол».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в устной форме.

Раздел 5

Содержание учебно-тематического плана

Программа составлена с учётом принципа достаточности и сообразно структурной организации спортивно-оздоровительной деятельности, содержание материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Теоретическая подготовка» (информационный компонент основы знаний о физической культуре), «Общая физическая и специальная физическая подготовка» (операционный компонент), «Сдача контрольных нормативов» и «Участие в соревнованиях» (мотивационный компонент).

№ п/п	Наименования тем	Количество часов	Форма аттестации
-------	------------------	------------------	------------------

I.	Теоретическая подготовка	Всего заняти й	Теоретически х занятий	Практическ их занятий	
1.	Вводное занятие. Физическая культура как средство всесторонней развития личности. Основы здорового образа жизни.		1		Теоретический зачет
2.	Краткие исторические сведения развития баскетбола в России и за рубежом. Российские баскетболисты на Олимпийских играх.		1		Теоретический зачет
3	Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий		1		Теоретический зачет
4.	Общая характеристика сторон развития физических качеств баскетболиста.		1		Теоретический зачет
5.	Основы технико-тактических действий. Правила соревнований по баскетболу		2		Теоретический зачет
II.	Общая физическая подготовка				тест
1.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры.			8	
2.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.			10	
III	Специальная физическая подготовка				
1.	Тактика защиты и нападения в баскетболу.			50	Двухсторонняя игра
2.	Технико-тактические взаимодействия в баскетболе			18	Двухсторонняя игра
3.	Техническая подготовка			26	Средние, дальние и штрафные броски
4.	Контрольные нормативы			4	Тесты
IV	Участие в соревнованиях			6	
	Итого :	128	6	122	

Раздел I. Теоретическая подготовка (6 ч)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых занятиях, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

1. *Вводное занятие.* Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма и влияние физических упражнений на здоровье занимающихся. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Дневник самоконтроля. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Строение и функции организма и влияние физических упражнений на здоровье занимающихся.

2. *История развития баскетбола.* Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение баскетбола. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские баскетболисты на Олимпийских играх.

3. *Техника безопасности на занятиях по баскетболу.* Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение в тренировочном зале во время проведения занятия. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

4. *Общая характеристика сторон развития физических качеств баскетболиста.* Физические качества баскетболиста. Средства воспитания физических качеств. Методы воспитания физических качеств. Методики воспитания физических качеств баскетболистов. Контрольные упражнения для определения уровня физических качеств баскетболистов.

5. *Основы технико-тактических действий.* Понятие о технике и тактике баскетбола. Классификация тактико-технических приемов. Структура тактических взаимодействий в нападении и в защите. Техника передач мяча, ведения мяча и броскам мяча в корзину. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Раздел II. Общая физическая подготовка (18 ч)

1. *Комплексы общеразвивающих упражнений,* направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Баскетбол, ручной мяч, футбол, гандбол и др., основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

2. *Эстафеты и прыжковые упражнения*, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Упражнения из видов спорта: легкая атлетика, плавание, велоспорт, гимнастика и др. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); ациклические упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (94)

1. *Развитие специальных физических способностей.* Развитие скоростно-силовых способностей, развитие собственно силовых способностей, развитие силовой выносливости баскетболистов.
2. *Кроссовая подготовка*, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.
3. *Техническая подготовка.* Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений:
 - углубленное обучение технико-тактической подготовки в баскетболе
 - совершенствование и изучение элементов техники нападения и защиты в баскетболе (ведение мяча, передачи мяча различными способами, броски мяча по кольцу со средних дистанций, с дальних дистанций и со штрафной линии)
 - углубленное изучение тактических взаимодействий игроков в парах в тройках и командно
4. *Контрольные нормативы по ОФП и СФП (4ч)*

№ п/п	Виды дисциплин Уровень результатов ОФП	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100м (сек.)	17,0	16,0	15,0	15,0	14,0	13,3
2.	Бег 800м девушки, 1000м юноши (мин.)	3,40	3,30	3,10	3,38	3,20	3,10
3.	Кросс 2000м (мин.)	8,30	8,00	7,40	7,20	7,00	6.35
4.	Прыжок в длину с места (см)	1,54	1,65	1,76	2,00	2,20	2,40
5.	Отжимание в	20	33	45	34	45	56

	упоре лежа (кол-во раз)						
	Уровень результатов СФП	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Техническая оценка тактико-технических приемов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в корзину	Структура и фазы движений выполнены с грубыми ошибками	Допущены небольшие неточности в общей структуре движений	Все фазы и структура движения выполнена правильно	Структура и фазы движений выполнены с грубыми ошибками	Допущены небольшие неточности в общей структуре движений	Все фазы и структура движения выполнена правильно
2.	Сдача нормативов по скоростно-силовой, силовой и силовой выносливости подготовке	Выполнение разрядных нормативов	Выполнение разрядных нормативов	Выполнение разрядных нормативов	Выполнение разрядных нормативов	Выполнение разрядных нормативов	Выполнение разрядных нормативов
3.	Тактическая подготовка игрока: взаимодействия игроков в двойках в тройках, командно	Структура и фазы движений выполнены с грубыми ошибками	Допущены небольшие неточности в общей структуре движений	Все фазы и структура движения выполнена правильно	Структура и фазы движений выполнены с грубыми ошибками	Допущены небольшие неточности в общей структуре движений	Все фазы и структура движения выполнена правильно

Раздел 6.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Основными формами образовательного процесса являются учебные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, самостоятельное изучение литературных источников, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

СВЕДЕНИЯ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И ОСНАЩЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Требование к материально-технической базе и инфраструктуре для проведения в условиях реализации программы собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений образовательной организацией.

Для проведения секционных занятий имеется спортивный крытый зал, где есть:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Мячи баскетбольные

Так же имеется тренажерный зал, оснащенный базовыми тренажерами для оздоровления и развития общих физических качеств.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДО(О)П

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Юсупов Данил Муратович	Преподаватель физической культуры	Высшее	1 год	Соответствие занимаемой должности	2021

