

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Технологический колледж»


УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГА ПОУ
«Технологический колледж»
 О.В. Ренкас
01.09.2016г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа спортивной секции
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Вид деятельности: общеразвивающая
Возраст учащихся: 16-20 лет
Общее количество часов: 456
Разработал: руководитель физвоспитания
Е.В.Галиулina

Великий Новгород
2016

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план и содержание программы
3. Методическое обеспечение программы
4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «Баскетбол»: физкультурно-спортивная, вид деятельности-общеразвивающая.

Актуальность программы:

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол.

Баскетбол один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране, как все более скоростной и зрелищный вид спорта. Баскетбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

Место программы в программном поле учреждения:

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в учреждении. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры «Баскетбол».

Задачи программы:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей);

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование стремления к самосовершенствованию и физическому развитию на основе отбора в сборную команду колледжа;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта в свободное время;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Формирование сборной команды колледжа для участия в соревнованиях различного уровня.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 3 года общая продолжительность обучения составляет 456 часов (152 часа на каждый год).

Режим занятий:

Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного образования техникума, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием режима занятий: 38 учебных недель, 2 раза в неделю, 2 занятия по 45 минут. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Принципы набора в секционную группу:

-добровольность;

-заинтересованность;

-желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры;

Особенность программы в том, что все занимающиеся в секции не делятся в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства на учебные группы, а составляют костяк сборной команды техникума и игроков кандидатов на попадание в сборную команду.

Основной набор в группу проходит в сентябре, но и в течение учебного года происходит докомплектация группы занимающихся. В соответствии с этим, в учебно-тренировочном процессе имеет место дифференцированное обучение и деление обучающихся на группы, выполняющие различные задания по уровню подготовленности в каждом конкретном занятии.

Основной акцент учебно-тренировочной работы делается на интегральной подготовке, в которой упражнения по совершенствованию техники выполнения сочетаются с групповыми тактическими взаимодействиями.

Возраст обучающихся:

Данная программа рассчитана на студентов 16-20 лет

Количество обучающихся в группе:

В соответствии с нормами и требованиями СанПиН: 4м² на 1 человека (площадь спортивного зала 223,5м²) количество занимающихся в одной группе от 10 до 30 человек.

Форма занятий:

Учебно-тренировочные занятия, товарищеские и матчевые встречи, соревнования.

Форма проведения занятий:

Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах,

подгрупповая.

Данная программа предусматривает проведение практических и теоретических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, подготовку и участие в товарищеских играх и соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

После окончания первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминологию и судейские жесты
- основы тактики игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм обучающихся, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Проявлять умение:

- выполнять перемещения с мячом и без по площадке
- выполнять ловлю и передачу мяча на месте, в движении различными способами
- выполнять броски мяча на месте, в движении
- ведение мяча без зрительного контроля правой и левой рукой
- выполнять постановку заслонов
- выполнять перехват, блокирование мяча.

После окончания второго года обучения обучающиеся должны:

Иметь представление о:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминологию и судейские жесты
- основы техники и тактики баскетбола и стритбола.

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Проявлять умение:

- выполнять перемещения с мячом и без по площадке
- выполнять ловлю и передачу мяча на месте, в движении различными способами
- выполнять броски мяча на месте, в движении
- ведение мяча с сопротивлением защитника
- выполнять постановку заслонов
- выполнять перехват, блокирование мяча
- финты и обманные движения с мячом и без мяча
- выполнять овладение мячом (постановка спины), выбивание и вырывание мяча
- выполнять защиту против высокорослого центрового, нападающего, разыгрывающего.

После окончания третьего года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминологию и судейские жесты
- основы техники и тактики баскетбола и стритбола.

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Проявлять умение:

- выполнять перемещения с мячом и без по площадке
- выполнять ловлю и передачу мяча на месте, в движении различными способами
- выполнять броски мяча на месте, в движении в прыжке
- ведение мяча с сопротивлением защитника
- выполнять постановку заслонов
- выполнять противодействие заслонам
- выполнять перехват, блокирование мяча
- финты и обманные движения с мячом и без мяча
- выполнять овладение мячом (постановка спины), выбивание и вырывание мяча
- выполнять защиту против высокорослого центрового, нападающего, разыгрывающего.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеразвивающей программы осуществляется промежуточная и итоговая аттестация по физической и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития умений, навыков и компетенций студентов, их соответствие с прогнозируемыми результатами дополнительной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе используется безоценочная система (зачёт/незачёт) и бальная система.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: по окончании первого семестра и по окончании учебного года. По итогам промежуточной аттестации педагог делает запись в журнале учёта работы педагога дополнительного образования в объединении (отметку зачет/незачет или количество баллов).

Итоговая аттестация проводится по истечении срока реализации данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основным из показателей успешности овладения дополнительной общеразвивающей программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	наименование тем	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	22	22	22
	Общая физическая подготовка(упр. на развитие скорости, ловкости, быстроты)	10	10	10
	Специальная физическая подготовка(упр. на развитие координации, скоростно-силовой выносливости)	12	12	12
3	Техническая подготовка	44	44	44
	Техника передвижений, ведения и ловли-передачи мяча	10	4	4
	Броски в кольцо на месте в движении	10	10	10
	Постановка заслона	10	10	10
	Техника действий при подборе	10	10	10
	Перехваты мяча и обманные «финты»	4	10	10
4	Тактическая подготовка	44	44	44
	Тактика защиты (личная, зонная)	16	16	16
	Тактика нападения	14	14	14
	Тактика контратаки	14	14	14
5	Интегральная подготовка	20	20	20
6	Соревнования и матчевые (товарищеские) встречи	не менее 20 часов	не менее 20 часов	не менее 20 часов
7	Контрольные испытания	6	6	6
8	Судейская практика	не менее 4 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов
9	Итого	152	152	152

Всего: 456 часов

2.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

- история развития баскетбола
- влияние физических упражнений на организм занимающегося
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль
- оказание первой медицинской помощи
- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты

Практическая подготовка

1. ОФП

- упражнения на развитие гибкости

- упр. на развитие выносливости
- упр. на развитие быстроты
- упр. на развитие силы

2. СФП

- упр. на развитие ловкости в координации с мячом
- упр. скоростно-силовой выносливости
- упр. взрывного характера, на прыгучесть
- упр. на развитие быстроты из различных стартовых положений, по различным сигналам (зрительными слуховым)
- передвижения разным способом с изменением скорости и направления движения

3. Техническая подготовка

- техника передвижений
- ловля и передача мяча на месте, в движении различными способами
- броски мяча на месте, в движении, в прыжке, без и с сопротивлением защитника
- ведение мяча (переводы различным способом) без и с сопротивлением защитника, без зрительного контроля правой и левой рукой
- финты и обманные движения с мячом и без мяча
- противодействие заслонам
- овладение мячом (постановка спины), выбивание и вырывание мяча
- постановка заслонов
- перехват, блокирование мяча
- защита против высокорослого центрального, нападающего, разыгрывающего

4. Тактическая подготовка

- быстрый прорыв
- позиционное нападение
- личная защита
- зонная защита
- комбинированная защита
- личный и зонный прессинг - стандартные ситуации (вбрасывание мяча, пробитие штрафных, тайм-ауты и т.д.)

5. Интегральная подготовка

- групповые и командные действия, направленные на совершенствование игры, технико-тактических действий в усложнённых условиях
- переключение от нападения к защите и обратно
- собственно контрольные и товарищеские игры
- моделирование различных игровых ситуаций

6. Контрольные испытания

Физическая подготовленность

№ п/п	Год обучения по программе	1			2			3		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м. с высокого старта., сек	4,8	4,6	4,4	4,6	4,4	4,2	4,4	4,2	4,0
2	Бег 6x5 м., сек	9,6	9,4	9,2	9,4	9,2	9,0	9,2	9,0	8,8

3	Прыжок в длину с места., см	210	225	245	220	235	255	230	245	265
4	Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с разбега., см	40	45	50	45	50	55	50	55	60

Техническая подготовленность

Год обучения	передвижения бх5 м., сек			комбинированное упражнение., сек			штрафные броски., %			броски с точек., %		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	9,6	9,4	9,2	38,0	36,0	34,0	40	50	60	35	45	55
2	9,4	9,2	9,0	36,0	34,0	32,0	50	60	70	45	55	60
3	9,2	9,0	8,8	34,0	32,0	30,0	60	70	80	55	60	70

3 - "удовлетворительно"

4 - "хорошо"

5 - "отлично"

В учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания - по технической подготовке (декабрь-январь), по общей и специальной физической подготовке (май). Основным из показателей успешности овладения программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

3. Методическое обеспечение программы:

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение соревнований, собственно игровая и соревновательная деятельность, самостоятельный и групповой просмотр волейбольных матчей и отдельных игровых моментов с использованием компьютерных технологий

Кадровые условия: преподаватель физического воспитания, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал колледжа с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами с корзинами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого занимающегося;
- набивные мячи - на каждого занимающегося;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Мультимедийные устройства:

- ноутбук

4. Список литературы:

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2011.
 2. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2012г.
 3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
 4. А. Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера. М.2007
- Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com- Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.

2. www.basket.ru- Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.

3. www.pro100basket.ru- Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.