

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бакальский техникум профессиональных технологий и сервиса
имени М.Г. Ганиева»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
От «25» мая 2023г
Протокол № 6

Утверждено:
Приказом № 69 от 31 мая
2023г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1102329598375709043515796869842544
65237

Владелец: Глущенко Наталья Владимировна
Действителен с 13.11.2023 по 05.02.2025

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

Возраст обучающихся: 15 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Надеждин Сергей Александрович,
преподаватель

2023, Бакал

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	3
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	19
4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Программа по баскетболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения баскетбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Применяется в образовательных учреждениях, где используется программа В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предназначена для обучающихся 1-4 курсов обучения всех профессий и специальностей, не имеющих медицинских противопоказаний.

И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.1 Актуальность программы

Программа секции баскетбол принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ – при реализации ФГОС СПО.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

1.2 Цель и задачи программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- повышение уровня развития общей физической подготовки;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторские навыки;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития баскетбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации и проведения соревнований;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу;

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

Планируемые результаты обучения:

Овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол.

Участие в соревнованиях по баскетболу, формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях обучающихся по баскетболу.

Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

В результате освоения программы по баскетболу обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по баскетболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;
- 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.

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- тактические приемы в баскетболе;
- специфику тренировочного процесса;

Категория обучающихся: возраст обучающихся с 15 до 18 лет.

Форма обучения: очная.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: базовый

Трудоемкость программы:

общее количество часов: 80. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности « баскетбол»

Вид учебной работы		Аудиторные учебные занятия, учебные работы		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая	4	4	-
2.	Техническая	30	-	30
	2.1 Имитация упражнений без мяча	4	-	4
	2.2 Ловля и передача мяча	8	-	8
	2.3.Ведение мяча	8	-	8
	2.4. Броски мяча	10	-	10
3.	Тактическая	16	-	16
	3.1 Действия игрока в нападении	8	-	8
	3.2 Действия игрока в защите	8	-	8
4.	Физическая	14	-	14
	4.1 Общая подготовка	7	-	7
	4.2 Специальная	7	-	7
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	14	-	14
6.	Тестирование	2	-	2
ВСЕГО		80	4	80

2.2. Учебная программа

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
1. Теоретический раздел	Содержание учебного материала		4	
	1.1	Теоретическая подготовка Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Понятие о методике судейства. Состав команды. Правила баскетбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Правила судейства соревнований по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста.	4	1
2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		7	
	2.1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	7	2
	Практические занятия		7	
3. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		7	
	3.1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	7	2
	Практические занятия		7	
	Содержание учебного материала		30	
		Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в	4	1

4. Техническая подготовка	4.1	разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.			
	4.2	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	8	3	
	4.3	Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	8	3	
	4.4	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	10	4	
	Практические занятия			30	
5. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			16	
	5.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	16	6	
	Практические занятия			16	
6. Учебные и контрольные игры	Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.		14		
7. Тестирование	Контроль техники выполнения		2	2	
Всего часов			80		

2.2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Требования к уровню подготовленности обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь	Количество часов	Дата	
					План, месяц	Факт, число
1-2	Медицинское обследование учащихся. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Обязанности судей. Правила судейства соревнований по баскетболу. Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.	Выявление состояния здоровья. Развитие и укрепление физических качеств обучающихся	Правила т/безопасности на занятиях. обучающихся. Познакомить обучающихся более углубленно с теоретической частью истории и судейства баскетбола	2	IX	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	Уметь выполнять упражнения по ОФП	1	IX	
4	Правила техники баскетбола Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Зачетные требования	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. Контроль умений и навыков	Знать классификацию упражнений применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу и зачетные требования	1	IX	
5-6	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.	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развивать координационные	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	IX	

		способности.				
7-8	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.	Отрабатывать приемы передачи мяча	Знать о развитии баскетбола в России. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	2	X	
9-10	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. Контроль умений. Приемы передачи мяча. Зачетные требования	Отрабатывать приемы передачи мяча Контроль умений и навыков	Знать закономерности индивидуального развития человека и возрастной периодизации. Уметь правильно выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.	2	X	
11-12	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. ОФП Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	Совершенствовать приемы передачи мяча. Развивать координационные способности.	Знать терминологию баскетбола. Уметь выполнять вырывание мяча.	2	X	
13-14	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. СФП Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте и в движении. Передачи мяча в тройках в движении). Развить скоростные способности.	Уметь играть в баскетбол по правилам, правильно выполнять технические приёмы.	2	X	
15-16	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.	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. Передачи мяча в тройках в движении). Развивать координационные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	2	X	

17-18	Совершенствование техники передвижения: Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола. СФП: Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Воспитание культуры исполнения правил игры Совершенствование двигательных навыков Развить скоростные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	XI	
19-20	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. ОФП.	Совершенствование двигательных навыков в движении и приемы передачи мяча Развивать координационные способности.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы.	2	XI	
21-22	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. СФП.	Совершенствование двигательных навыков в движении и приемы передачи мяча. Развивать выносливость.	Уметь правильно выполнять технические приёмы в передвижении и остановках.	2	XI	
23-24	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.	Совершенствовать передачи мяча с отскоком, сопровождением. Развить скоростные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча двумя руками на месте и в движении.	2	XI	
25-26	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.	Совершенствование техничеки приёмов ловли мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Развить	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ловле мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	2	XII	

	Развитие скоростных способностей. СФП	скоростные способности.				
27-28	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. ОФП	Развить скоростные способности.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча одной рукой на месте и в движении.	2	XII	
29-30	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. СФП	Совершенствование технических приёмов ведения мяча на месте и в движении. Развить выносливость.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении.	2	XII	
31	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	Уметь выполнять упражнения по ОФП	1	XII	
32	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.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом с вариантами бросков мяча. Развивать координационные и силовые способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	1	XII	
33-34	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	Развивать физические качества	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	2	I	

	руками (дальние, средние и ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. ОФП. СФП.		корзину на месте и в движении, играть в баскетбол.			
35-36	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. ОФП	Совершенствование техники овладения мячом. Развивать координационные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по броскам мяча в корзину на месте и в движении.	2	I	
37-38	Тактика нападения. Волевая подготовка: 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.	Познакомить с общими требованиями. Развивать скоростные способности.	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.	2	I	
39-40	Тактика нападения: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. ОФП	Познакомить с общими требованиями. Развивать координационные способности.	Знать и применять основные технические действия в нападении.	2	II	
41-42	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. СФП	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.	2	II	

43	Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. СФП	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	Знать и применять основные технические действия в нападении.	1	II	
44	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека. Развивать физические качества	Уметь выполнять упражнения с мячом.	1	II	
45-46	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы при игре в баскетбол. Устранять ошибки	2	II	
47-48	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.	Развивать физические качества	Знать особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.	2	III	
49-50	Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. СФП	Отработка противодействий атакующих Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	Знать и применять основные технические действия в защите.	2	III	
51-52	Тактика защиты. Групповой отбор мяча: Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. СФП	Совершенствовать систему смешанной защиты. Развивать выносливость.	Знать и применять основные технические действия в защите, играть в баскетбол по правилам.	2	III	

53-54	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. СФП	Отработка противодействий атакующих Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	Знать и применять основные технические действия в защите.	2	III	
55-56	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.	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления и вариантов бросков мяча	Уметь правильно выполнять технические приёмы по вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.	2	III	
57-58	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Развивать физические качества	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	IV	
59	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. СФП	Совершенствование двигательных навыков в движении и приемы передачи мяча. Развивать выносливость.	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.	1	IV	
60	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.	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Развивать выносливость.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении, играть в баскетбол по правилам.	1	IV	
61-62	Тактика нападения. Игра баскетбол.	Совершенствовать навыки группового	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	IV	

	СФП.	взаимодействия, в командных действиях. Развивать физические качества				
63-64	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.	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	IV	
65-66	Соревнования между командами спортивной секции.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы при игре в баскетбол. Устранять ошибки. Разбор проведенных игр	2	V	
67	Упражнения общей физической подготовки (ОФП). СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся.	Уметь выполнять упражнения по ОФП	1	V	
68	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. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях Развивать скоростные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	1	V	
69-70	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	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях Развивать скоростные способности	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.	2	V	

	баскетбол. СФП.					
71-72	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 СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях Развивать скоростные способности	Уметь правильно выполнять технические приёмы	2	V	
73-74	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.	Отработка противодействий атакующих Индивидуальных действий. Развивать скоростные способности	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол	2	VI	
75-76	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. СФП.	Отработка навыков групповых, командных взаимодействий.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	VI	
77	Волевая подготовка обучающихся	Совершенствование навыков игры	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол	1	VI	
78	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы, играть в баскетбол	1	VI	

79-80	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы при игре в баскетбол. Устранять ошибки. Разбор проведенных игр	2	VI	
-------	--	--	---	---	----	--

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:
Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр
Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.
Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры баскетбол.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в городских, районных, зональных и областных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований.

3.1 Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности,

физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

3.1.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетбол

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

3.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать технику и методику обучения по баскетболу; - применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий; уметь: - овладеть основными техническими приемами баскетболиста. - проводить судейство матча. - проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.	Текущий контроль: практические занятия, Промежуточный контроль: практические занятия; самостоятельная работа Итоговый контроль: Контрольные испытания, соревнования

<ul style="list-style-type: none"> - развить качества личности - воспитать стремление к здоровому образу жизни. - повысить общую и специальную выносливость обучающихся. - развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни. – специфику тренировочного процесса; – тактические приемы в баскетболе; 	
--	--

3.2.1. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в городских, районных, зональных и областных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, апрель), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Физическая подготовленность

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

курс	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
1-3 курс	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

курс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
1-3 курс	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	1-3 курс
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	9

Техническая подготовленность**Контрольные тесты по Баскетболу**

№	тесты	Оценка в баллах		
		«3»	«4»	«5»
1	Броски в движении от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий +*)	1+*	2+*	3+*
2	Штрафные броски из 10 бросков . (кол-во попаданий)	3	4-5	6
3	Ведение мяча – остановка (шагом, прыжком), передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой +*) с расстояния 7м. в квадрат 50/50см.(кол-во попаданий)	*5	*6	*7
4	Ведение мяча, обводка мяча стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой- подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 м. от кольца(сек.). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда	27юно ш.30 девуш.	25 юнош . 28 девуш .	23юно ш.26де вуш.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Список литературы

Основные источники:

- 1 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 2 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
- 3 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
6. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.
7. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе.;автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с.
- 8.«Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
9. Погадаев Г.И. Физическая культура: программы: сред. проф. образование / Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич, В.Г. Щербаков. – М.: Дрофа, 2012. – 57, [2] с.: ил.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2013. – 336 с

Дополнительная:

1. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановления и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
- 2.Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведению и передачи мяча в баскетболе», 2003, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.

Интернет-ресурсы:

- 1 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление

4.2. Материально-технические условия реализации программы

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

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.
10. Набивные мячи.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по баскетболу, при проведении спортивных соревнований.