

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский медицинский колледж»

Принята на заседании
методического совета БПОУ ВО
«Борисоглебскмедколледж»
от «15» 09 2021 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор БПОУ ВО
«Борисоглебскмедколледж»
/Л.В. Михеева/
«15» 09 2021 г.



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

Возраст обучающихся: 16-19 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захожий Николай Павлович,
руководитель физического воспитания

г. Борисоглебск, 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на привлечение к регулярным занятиям баскетболом, а также на повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Борисоглебский медицинский колледж».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Направленность программы баскетбольной секции предусматривает прежде всего уровень разносторонней физической подготовленности обучающихся, а также улучшение технической и тактической подготовки в двусторонней игре.

1.2. Актуальность программы

Актуальность, педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она предназначена для современной молодежи, ведущей малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды; формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, обучающиеся более раскрепощаются, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы:

Цель состоит в содействии физическому развитию обучающихся, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол, приобщении к здоровому образу жизни, а также воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

Образовательные:

– укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

– обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке.

Развивающие:

– развивать любознательность как основа познавательной активности обучающихся;

– развить координацию движений и основные физические качества;

– способствовать повышению работоспособности обучающихся;

– развивать двигательные способности;

– формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

– воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

– воспитывать дисциплинированность;

– способствовать снятию стрессов и раздражительности.

В результате освоения программы данного года обучения, обучающиеся должны:

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– пропагандировать знания о пользе физических упражнений на организм человека;

– вести здоровый образ жизни;

– выполнять нормативы по общей физической и технической подготовке;

– иметь навыки судейской практики.

1.4. Количество часов на освоение программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план состоит из 30 недель. На группу обучающихся отводится 50 часов, из них 6 часов - теоретический курс, 44 часа - практический курс.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план:

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие. Теоретические сведения. Техника безопасности.	2	2	-	Посещаемость Тестовые задания
2	Техника игры в нападении.	20	2	18	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
3	Контроль подготовленности обучающихся.	2	-	2	Нормативы
4	Техника игры в защите.	20	2	18	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
5	Контроль подготовленности обучающихся.	2	-	2	Нормативы
6	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4	Участие в соревнованиях
Итого:		50	6	44	

2.2. Содержание учебного плана:

Тема 1. Организационное занятие. Теоретические сведения. Техника безопасности.

Теория: Теоретические сведения о баскетболе и здоровом образе жизни. Техника безопасности на тренировках в спортивном зале. Как вести себя, чтобы избежать травм.

Тема 2. Техника игры в нападении.

Теория: Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча, ловля мяча двумя руками. Ведение, остановки, повороты. Передача мяча одной рукой снизу. Ведение с изменением направления, остановки, повороты. Передача мяча отскоком от площадки. Штрафные броски двумя руками снизу, броски двумя руками сверху. Ведение, два шага, бросок по кольцу. Штрафные броски, броски одной рукой от плеча. Нападение против зонной защиты. Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой и лицевой линий. Броски со средней дистанции. Нападение против «прессинга». Броски по кольцу от щита одной рукой. Броски трехочковые. Нападение быстрым прорывом. Отбор мяча.

Практика: Передача мяча одной рукой от плеча, ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками. Ведение, остановки, повороты. Передача мяча одной рукой снизу. Ведение с изменением направления, остановки, повороты. Передача мяча отскоком от площадки. Штрафные броски двумя руками снизу, броски двумя руками сверху. Ведение, два шага, бросок по кольцу. Штрафные броски, броски одной рукой от плеча. Нападение против зонной защиты. Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой и лицевой линий. Броски со средней дистанции. Нападение против «прессинга». Броски по кольцу от щита одной рукой. Броски трехочковые. Нападение быстрым прорывом. Отбор мяча. Учебная двухсторонняя игра с передачами мяча. Двусторонняя игра.

Тема 3. Контроль подготовленности обучающихся.

Теория: Основные контрольные нормативы.

Практика: Общая и специальная подготовленность обучающихся по контрольным нормативам.

Тема 4. Техника игры в защите.

Теория: Зонная защита. Отбор мяча. Штрафные броски. «Прессинг». Штрафные броски. Взаимодействие двух-трех игроков. Подборы от щита. Заслон. Защитные действия под щитом. Перехваты мяча, «блок-шоты». Подстраховка игроков. Зона защиты. Отбор мяча, перехваты. Отбор мяча, подбор мяча под щитом, блок-шоты. ОРУ Броски с 6-метровой зоны.

Практика: Зонная защита. Отбор мяча. Штрафные броски. «Прессинг». Штрафные броски. Взаимодействие двух-трех игроков. Подборы от щита. Заслон. Защитные действия под щитом. Перехваты мяча, «блок-шоты». Подстраховка игроков. Зона защиты. Отбор мяча, перехваты. Отбор мяча, подбор мяча под щитом, блок-шоты. ОРУ. Броски с 6-метровой зоны. Двусторонняя игра.

Тема 5. Контроль подготовленности обучающихся.

Теория: Основные контрольные нормативы.

Практика: Общая и специальная подготовленность обучающихся по контрольным нормативам.

Тема 6. Контрольные испытания и соревнования.

Практика: Тренировочные и контрольные игры на счет. Командные соревнования. Участие в городских соревнованиях.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	4	19.00-20.30	Учебное	2	Организационное занятие. Теоретические сведения. Техника безопасности.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		11		Учебно-тренировочное	2	Техника игры в нападении.		
		18			2	Техника игры в нападении.		
		25			2	Техника игры в нападении.		
2	Ноябрь	1	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Техника игры в нападении.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		8			2	Техника игры в нападении.		
		15			2	Техника игры в нападении.		
		22			2	Техника игры в нападении.		
		29			2	Техника игры в нападении.		
3	Декабрь	6	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Техника игры в нападении.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания Нормативы
		13			2	Техника игры в нападении.		
		20			2	Контроль подготовленности обучающихся.		
		27			2	Техника игры в защите.		
4	Февраль	7	19.00-20.30	Учебное	2	Техника игры в защите.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		14		Учебно-тренировочное	2	Техника игры в защите.		
		21			2	Техника игры в защите.		
		28			2	Техника игры в защите.		
5	Март	14	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Техника игры в защите.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		21			2	Техника игры в защите.		
		28			2	Техника игры в защите.		
6	Апрель	4	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Техника игры в защите.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение

		11			2	Техника игры в защите.		приемами Тестовые задания Нормативы
		18			2	Контроль подготовленности обучающихся.		
		25			2	Контрольные испытания и соревнования		
7	Май	16	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания Нормативы

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты с корзиной;
- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- форма баскетбольная;
- гантели;
- утяжелители для рук и ног;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- ноутбук;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / Лях В.И. – М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В.Пономаревой: – М: ГОУВУПМУ, 2001 – 325 с.

2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>

2. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru>

3 Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные,

экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
<http://sportlaws.infosport.ru>.

4. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru>.