

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский социально-профессиональный колледж «Сфера»

Рассмотрено и одобрено
на Педагогическом совете
Протокол № 01
от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ЧСПК «Сфера»
ГББУА. Серебrenникова
«30» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Челябинск, 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.; приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский социально-профессиональный колледж «Сфера»

Автор: Насыров Д.Х., руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. Общая характеристика программы | 4 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы | 6 |
| 2. ДОКУМЕНТАЦИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 2.1. Учебно-тематический план | 6 |
| 2.2. Календарный учебный график | 8 |
| 2.3. Содержание учебно-тематического плана | 9 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 12 |
| 3.1. Требования к материально-техническому оснащению образовательной программы | 12 |
| 3.2. Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы | 12 |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы | 12 |
| 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 13 |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 14 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту

Основные разделы рабочей программы изложены на основе новейших данных в области теории спорта.

В основу рабочей учебной программы «Баскетбол» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы реализации программы:

– комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В рамках программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Настоящая программа включает в себя следующие этапы:

- технические приемы,
- тактические действия,
- игра в баскетбол.

Они направлены на формирование жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей студентов. Игровая деятельность подчеркивает ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработка воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувств коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развития образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

В зависимости от условий своей деятельности тренер-преподаватель может сам подобрать игры и упражнения, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает баскетболистам совершенствоваться в мастерстве и командных взаимодействиях. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и физическому развитию учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки баскетболистов.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Цель:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в рациональном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
- обучение основным приемам техники и тактики командных действий;
- овладение основами игры в баскетбол;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

- формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- 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.
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

- формирование трудолюбия в жизни и в спорт;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование нравственно-этической ориентации;
- формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Занятия в секции «Баскетбол» помогают углубить знания учащихся по основным правилам спортивной игры - баскетбол, с которыми нет возможности познакомиться в рамках подготовки по дисциплине «Физическая культура».

Выполнение **задач**, поставленных перед реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол» предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана,
- переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр,
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Отбор в секцию баскетбола проводится параллельно работе секции. Представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности потенциальных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Категория обучающихся: 17-23 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортивными играми.

Форма обучения: очная.

Форма занятий – групповая; оптимальная наполняемость группы – не менее 12 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Время занятий – 2 часа.

Трудоемкость программы: 144 часа

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча

2. Историю игры баскетбол

3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты

2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью

3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

2. ДОКУМЕНТАЦИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

| № п/п | Виды спортивной подготовки | Общее количество часов | В том числе | | Формы контроля |
|-----------|--|---------------------------|-------------|------------|---|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая | В процессе занятий | | | |
| 2. | Техническая | 60 | 8 | 52 | тестирование |
| 2.1. | Имитационные упражнения без мяча | 10 | 2 | 8 | Игровая практика (игра) |
| 2.2. | Ловля и передача мяча | 20 | 2 | 18 | Игровая практика (игра) |
| 2.3. | Ведение мяча | 20 | 2 | 18 | Игровая практика (игра) |
| 2.4. | Броски мяча | 10 | 2 | 8 | Игровая практика (игра) |
| 3. | Тактическая | 32 | 4 | 28 | |
| 3.1. | Действия игрока в защите | 16 | 2 | 14 | Игровая практика (игра) |
| 3.2. | Действия игрока в нападении | 16 | 2 | 14 | Игровая практика (игра) |
| 4. | Физическая | 48 | 4 | 44 | |
| 4.1. | Общая подготовка | 30 | 2 | 28 | |
| 4.2. | Специальная | 18 | 2 | 16 | зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке |
| 5. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 2 | | 2 | соревнование |
| 6. | Итоговое тестирование | 2 | 1 | 1 | |
| | Всего: | 144 | 18 | 126 | |

2.2. Календарный учебный график

| Виды спортивной подготовки / Учебные недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Техническая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Имитационные упражнения без мяча | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Ловля и передача мяча | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Ведение мяча | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Броски мяча | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Тактическая | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Действия игрока в защите | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Действия игрока в нападении | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Физическая | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| Общая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - | |
| Специальная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | |
| Участие в соревнованиях по баскетболу | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Итоговое тестирование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | |
| ИТОГО: | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |

Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения

баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка баскетболиста.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка баскетболиста.

Техника – система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Раздел 2. Техническая подготовка.

2.1. Имитационные упражнения без мяча.

2.1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2.1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

– с разной скоростью;

– в одном и в разных направлениях.

2.1.3. Передвижение правым – левым боком.

2.1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

2.1.5. Остановка прыжком после ускорения.

2.1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

2.1.7. Остановка в два шага после ускорения.

2.1.8. Повороты на месте.

2.1.9. Повороты в движении.

2.1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

2.1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2.2. Ловля и передача мяча.

2.2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.2.6. То же после ведения мяча.

2.2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.2.10. То же в движении.

2.2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3. Ведение мяча.

2.3.1. На месте.

2.3.2. В движении шагом.

2.3.3. В движении бегом.

2.3.4. То же с изменением направления и скорости.

2.3.5. То же с изменением высоты отскока.

2.3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

2.3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

2.3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4. Броски мяча.

- 2.4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 2.4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 2.4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 2.4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 2.4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 2.4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 2.4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 2.4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 2.4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 2.4.10. Штрафной.
- 2.4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 2.4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 2.4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 2.4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 2.4.15. Вырывание мяча.
- 2.4.16. Выбивание мяча.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

3.1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

3.2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

- 3.2.1. Перехват мяча.
- 3.2.2. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 3.2.3. Быстрый прорыв.
- 3.2.4. Командные действия в защите.
- 3.2.5. Командные действия в нападении.
- 3.2.6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка.

4.1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

- 4.1.2. Подвижные игры.
- 4.1.3. Эстафеты.
- 4.1.4. Полосы препятствий.
- 4.1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

4.2. Специальная физическая подготовка.

- 4.2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 4.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 4.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 4.2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 5. Участие в соревнованиях по баскетболу

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Раздел 6. Итоговое тестирование

Зачет в форме контрольной игры в баскетбол с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому оснащению образовательной программы

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

3.2. Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет.

3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.). Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и

решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля:

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

4.2. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

4.3. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Основная литература

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г. 6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
5. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
6. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;

5.2. Дополнительные источники

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

5.3. Электронные издания

1. <https://russiabasket.tv/competitions/1884/final-chelyabinsk-29-04-03-05>