

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании
методического совета
от « 31 » 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"


/Е.М. Садыкова/
« » 202 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся 16 -17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Иванова И.А.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека.

Данный курс «Баскетбол» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Баскетбол – командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Направленность программы:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 предлагает следующий перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ:

- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая

Новизна программы:

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие силы, морально-волевых, нравственных и скоростно-силовых качеств

Актуальность:

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы нацелена на развитие выносливости, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовка спортсмена-разрядника, судьи. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятие спортом.

Задачи программы:

развивать общую физическую подготовку, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости

Возраст обучающихся: 15–17 лет.

Сроки реализации: 360 часов

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая и по подгруппам

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

Ожидаемый результат:

К концу курса обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция

Критерии и способы определения результативности:

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов

Формы подведения итогов:

- Соревновательный процесс
- Контрольные нормативы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование раздела | Количество часов | | |
|--|------------------|--------|----------|
| | всего | теория | практика |
| Раздел 1. Теоретический раздел | 2 | 2 | |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни | 2 | 2 | |
| Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль. | 2/2 | 2/2 | |
| Раздел 2. Методико-Практический раздел: | 358 | | 358 |
| Тема 2.1 Техника перемещений | 89 | | 89 |
| Остановки перемещения | 40/42 | | 40/42 |
| Ведение меча | 49/91 | | 49/91 |
| Тема 2.2 Обучение технике ловли, передачи и броска меча в кольцо | 90 | | 90 |
| Ловля передачи меча | 50/141 | | 50/141 |

| | | | |
|----------------------------------|--------|--|--------|
| Броски | 40/181 | | 40/181 |
| Тема 2.3 Техника овладения мячом | 90 | | 90 |
| Перехват | 29/210 | | 29/210 |
| Вырывание | 22/232 | | 22/232 |
| Взятие отскока меча | 26/258 | | 26/258 |
| Выбивание | 13/271 | | 13/271 |
| Тема 2.4 Тактика игры | 89 | | 89 |
| Индивидуальные действия | 19/290 | | 19/290 |
| Групповые действия | 32/322 | | 32/322 |
| Командные действия | 38/360 | | 38/360 |

3. СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении занимающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

Тема 2.1 Техника перемещений

Перемещения позволяют изменить положение на площадке, а так же создавать необходимые, наиболее благоприятные условия для выполнения всех приемов. Надо уметь бегать быстро, внезапно изменять скорость и направление, перемещаться лицом и спиной вперед. Основным требованием является сохранение равновесия и способность быть готовым в любой момент получить мяч, действовать с ним, а так же «оторваться» от опеки противника.

1. Остановки перемещения
2. Ведение меча

Тема 2.2 Обучение технике ловли, передачи и броска меча в кольцо

Посредством владением мячом игрок может обыграть соперника, выйти на свободное место на тактический простор с целью.

1. Ловля передачи меча
2. Броски

Тема 2.3 Техника овладения мячом

Главной особенностью этих приемов является то, что выбор приема противодействия, время его выполнения, характер действия всегда зависят от противника, владеющего мячом. Он имеет возможность выполнять свои движения раньше, чем способен среагировать на них защитник. Поэтому в приемах, осуществляемых довольно простыми движениями, первостепенное значение принадлежит выбору позиции, позволяющей действовать быстро, своевременно и безошибочно

1. Перехват
2. Вырывание
3. Взятие отскока мяча
4. Выбивание

Тема 2.4 Тактика игры

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противника.

1. Индивидуальные действия
2. Групповые действия
3. Командные действия

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы и методы проведения занятий:

1.1.Традиционные:

Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), метод микро-упражнений,

1.2.Активные и интерактивные:

соревновательный метод, метод круговой тренировки.

2. Учебные (дидактические) материалы:

Ходьба, бег, прыжки, остановка. Бег спиной вперед, приставной шаг, прыжки с места и в движении, повороты на месте и в движении. Ловля, броски, ведение, перехват, вырывание, взятие отскока мяча, выбивание мяча. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Передача двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу, бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, перехват передачи, перехват при ведении мяча, вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противника, взятие отскока мяча.

3. Техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. мячи
4. снаряды
5. набивные мячи
6. баскетбольные кольца
7. нормативная литература

4. Формы контроля:

4.1. Промежуточный контроль:

4.2. Итоговый контроль

| Виды испытаний | Мальчики | | | Девушки | | | |
|------------------------|--|-------|-------|---------|-------|-------|------|
| | | | | | | | |
| 1. Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| | Челночный бег | 30,0 | 28,0 | 27,0 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|------|-----|-----|------|
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6 | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 |

5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гринкевич А.К. «Баскетбол» 1992 г.
2. Кераминас С.А. «Спортивные игры» 1983 г.
3. Кудряшов В.А., Рудокас В.И.«Баскетбол в школе» 1980 г.
4. Яхонтов Е.Р. перевод с английского, «Баскетбол» 1991 г.