

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТОМСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Принята на заседании
педагогического Совета

Протокол № 5
от «29» 06 2020 г.



Директор ГБПОУ «Томский аграрный

УТВЕРЖДАЮ
колледж»

Е.В.Кускова

2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 16 – 20 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Томск 2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Организация разработчик: ОГБПОУ «Томский аграрный колледж»

Составитель: преподаватель

В. С. Факеев

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	4
1.3 Содержание программы.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	5
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
2.1 Календарно-тематический план	6
2.2 Условия реализации программы.....	9
2.3 Оценка результатов освоения программы.....	10
2.4 Методические материалы.....	10
2.5 Список литературы.....	14

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно–спортивную направленность и нацелена на формирование различных двигательных навыков, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, укрепление здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является документом, определяющим содержание и особенности организации образовательного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Программа направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в овладении техникой и тактикой баскетбола.

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

Баскетбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольный щит, мяч.

Нормативно - правовую основу разработки программы дополнительного образования (далее - программа) составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.
4. Приказ Министерства Просвещения России №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Устав ОГБПОУ «Томский аграрный колледж» (далее – колледж).

1.2 Цели и задачи программы

Овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений в области спортивной игры баскетбол

Достижению данной цели способствуют задачи:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности студентов;

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, развивать навыки ведения здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя, коллектив и принятые решения;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3 Содержание программы

Трудоёмкость программы

Наименование нагрузки	Число недель	Количество часов
	36	216
Общая нагрузка (всего) в том числе:		
теоретическая подготовка	-	10
физическая подготовка	-	104
техническая подготовка	-	102

Учебный план

Наименование компонентов программы (в том числе модули)	Всего учебной нагрузки (час.)	Обязательные аудиторные учебные занятия (час.)		Форма контроля
		всего	в т. ч., практических занятий	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Раздел 1: Теоретическая подготовка	10	10		В течение тренировочного процесса
Тема 1.1. Основы знаний	10	10		В течение тренировочного процесса
Раздел 2: Практические занятия	206		206	Участие в соревнованиях различного уровня
Тема 2.1. Физическая подготовка	54		54	Участие в соревнованиях различного уровня
Тема 2.2. Техническая подготовка	54		54	Участие в соревнованиях различного уровня
Тема 2.3. Тактическая подготовка	54		54	Участие в соревнованиях различного уровня
Раздел 3: Участие в соревнованиях и товарищеских матчах, итоговый контроль	44		44	Участие в соревнованиях различного уровня
Всего:	216	10	206	

1.4 Планируемые (ожидаемые) результаты программы

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков. К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в колледже, стране.
- Правила игры в баскетбол.

- Тактические приемы в баскетболе.
- Иметь знания, умения и навыки гигиены;
- Нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- Знание основ судейства по избранному виду спорта.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Выполнять комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно – тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретические занятия.	10
Тема 1.1. Основы знаний.	Содержание учебного материала Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	10
Раздел 2.	Практические занятия	206

<p>Тема 2.1. Физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (перекладина, шведская стенка, скамейка), в тренажерном зале. Подвижные игры. Эстафеты Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	<p>54</p>
<p>Тема 2.2. Техническая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя руками из-за головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с акт явным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок по 1 укрыюком, крюком. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>54</p>
<p>Тема 2.3. Тактическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Защитные, действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	<p>54</p>

Участие в соревнованиях, итоговый контроль:	44
Общее количество часов:	216

Учебный график

Содержание учебного материала	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
теоретическая подготовка	10	2		2			2	2	2	
техническая подготовка	54	10	12	6	4	3	7	3	3	6
тактическая подготовка	54	2	2	6	15	15	6	4	4	
физическая подготовка	54	10	10	6	5	2	5	5	5	6
участие в соревнованиях	44			4		4	4	10	10	12
Итого часов:	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

2.2 Условия реализации программы

Ресурсное обеспечение программы

Реализация программы требует наличия спортивного зала с раздевалками и душевыми, уличной спортивной площадки.

Материально-техническое обеспечение:

1. Щиты игровые с кольцами - 2 комплекта.
2. Секундомер - 1 шт.
3. Стойки для обводки - 15 шт.
4. Гимнастическая стенка- 6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки - 6 шт.
6. Табло ручное - 1 шт.
7. Гимнастические коврики - 15 шт.
8. Скакалки - 20 шт.
9. Мячи набивные различной массы - 10 шт.
10. Гантели различной массы - 10 шт.
11. Мячи баскетбольные - 20 шт.
12. Насос ручной со штуцером -1 шт.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. В процессе реализации программы предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотр учебных программ и видеоматериала. Отличительной особенностью при достаточно ограниченном выборе обучающихся тренер-преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков по баскетболу
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Категория обучающихся (возраст) по программе: 16 – 20 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Форма обучения:

Программа реализуется для обучающихся всех учебных курсов в их свободное (внеучебное) время. Основными формами организацией занятий являются: беседа, ОФП, ОРУ, игра. Обучение проходит в формах:

- очная (сочетание аудиторных и практических занятий).
- групповая и индивидуальная (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, минимальное число обучающихся в группе 10 человек).

Режим занятий: продолжительность 1-го занятия - 2 часа (90 минут) с девушками и юношами. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени тренировочных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в колледже и вне его.

2.3 Оценка результатов освоения программы

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль; рубежный контроль; итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к занятиям баскетболом. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Рубежный контроль

Рубежный контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях среди студентов колледжа и при проведении товарищеских матчей. Рубежный контроль проводится комиссией, состоящей из преподавателей физического воспитания. Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную команду Колледжа.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований по баскетболу среди команд ПОО Томской области, в рамках Спартакиады, а также районных соревнований по баскетболу.

2.4 Методические материалы

Контрольные упражнения на физическую подготовленность игроков:

№ п/п	Физические качества	Описание тестов	Кол-во попыток	Примечание
1.	Скоростно-силовые качества	1. Каждое упражнение из своего исходного положения выполняется на скорость в течение 10 сек., отдых между упражнениями 30 секунд.	5	Единицы измерения: 1. Кол-во повторений; 2. Частота сердечных сокращений; 3. А/Д
		2. Все пять упражнений выполняются поточно. Каждое упражнение выполняется в течение 10 сек. Общее время 50 сек.	1	
		3. Прыжок в длину с места	3	см
		4. Бросание ядра (4 кг)	3	м
		5. Бег 30 м	1	сек

2.	Силовая выносливость	1. Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд, отдых между упражнениями 60 секунд.	5	Тесты выполняют учащиеся и студенты с хорошей физической подготовкой без отклонений в состоянии здоровья.
		2. Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд, отдых между упражнениями 30 секунд.	5	Тесты выполняют учащиеся и студенты с хорошей физической подготовкой без отклонений в состоянии здоровья.
		3. Три первых упражнения выполняются в течение 60 сек., каждое приседание на левой и правой ноге – по 30 секунд, отдых между упражнениями 60 секунд.	5	Тесты выполняют учащиеся и студенты с хорошей физической подготовкой без отклонений в состоянии здоровья.
		4. Три первых упражнения выполняются по 60 секунд каждое приседание на левой и правой ноге по 30 секунд и все 5 упражнений по 60 секунд. Общее время 4-5 минут.	1	Тесты выполняют учащиеся и студенты с хорошей физической подготовкой без отклонений в состоянии здоровья.
3.	Уровень работоспособности	1. Каждое упражнение выполняется из своего исходного положения в оптимальном темпе и напряжении без нарушения техники выполнения до появления дискомфортных ощущений (до отказа), отдых между упражнениями 2-3 минуты.	5	Данные тесты в 3-х режимах работы выполняются после одного месяца занятий физическими упражнениями.
4.	Общая выносливость	1. Бег 5000, 8000, 10000 км со скоростью 2-2,5 км/час.	1	Минуты. Данный тест или тесты выполняются не ранее, чем через 3, 5, 6 месяцев после начала практических занятий.
		2. Бег 20 км и 42 км 195 м в оптимальном для себя или доступном темпе со скоростью 2,3,5 км/час.	1	Тест выполняется после 8-10 месяцев тренировочных занятий.
5.	Спортивная форма	1. Каждый тест выполняется из своего исходного положения поточно:	1	Минуты. Данный тест или тесты выполняются не ранее, чем через 3,5,6 месяцев после начала практических занятий
		а) 50 сек. (5*10) + 2-3 мин. отдыха б) 5 мин. (5*60) + 2-3 мин. отдыха в) 1 упр. – 20 повторений + 20 мин. отдыха	1	Тест выполняется после 8-10 месяцев тренировочных занятий.

		2,3,4,5 упражнения то же самое	5	Данный комбинированный стандартный тест выполняют спортсмены – разрядники и мастера спорта, занимающиеся различными видами единоборства

Контрольные упражнения на техническую подготовленность игроков

Описание тестов

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол.

Тест 1.

Ведение мяча по прямой 15м. Ведение мяча по прямой 15 м. По выполнению техники двигательных действий по команде “Марш!” обучающийся начинает ведение мяча одной рукой. Время фиксируется только при правильном выполненном ведении.

Тест 2.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек. Обучающийся располагается в 2-ух метрах от стены и выполняет передачи двумя руками от груди в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, на высоте 2 м от пола. Учитывается количество точных передач.

Тест 3.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца. Обучающиеся в парах: один подаёт, другой с линии выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Учитываются количество попаданий.

Тест 4.

Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12). Обучающийся занимает исходное положение на лицевой линии в/б площадки. По команде “Марш!” он выполняет ведение по прямой линии 18 м, потом поворот вокруг стойки и ведение назад до второй линии нападения в/б площадки.

Фиксируется время выполнения упражнения.

Тест 5.

Штрафной бросок. 10 бросков за 2 мин. Броски выполняются с линии штрафного броска. Засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 6.

Ведение мяча с изменением направления («змейкой») 30 м (2 раза по 15 м). По команде “Марш!” обучающиеся начинают выполнять ведение мяча, выполняя при этом обводку стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время учитывается при правильном выполнении ведения.

Тест 7.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек. Обучающийся располагается в 3 м от стены. Условия выполнения теста 2. Юноши 15 – 16 лет выполняют с расстояния 4 м.

Тест 8.

Броски одной рукой с точек. Точки размещаются в одном шаге от 3-ёх секундной трапеции.

Обучающиеся 8-го класса и девушки 9-го класса выполняют броски с точек, расположенных на трапеции. Время выполнения 2 мин. 30 сек. Для юношей 9-го класса время выполнения 2 мин.

Тест 9.

Броски в корзину после ведения. Обучающийся, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде учителя устремляется с ведением вперёд, обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки и, продолжая ведение, атакует баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов (выполняя броски в кольцо до попадания). Затем подбирает заброшенный мяч в корзину и повторяет то же самое с атакой в противоположное кольцо. Секундомер выключается, когда мяч пройдёт через корзину. За нарушение правил игры (двойное ведение, пробежка, переход линии центрального круга ногами или мячом) участник наказывается 2-мя штрафными секундами. Мяч, заброшенный после пробежки, не засчитывается.

Тест 10.

Передача мяча одной рукой от плеча. Обучающийся располагается в 4-ёх метрах от стены и выполняет поочерёдно, правой и левой рукой передачи в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, расположенный на высоте 2 м от пола. Фиксируется количество точных передач, выполненных за 30 сек.

Передачи не засчитываются, если мяч отскакивает на пол, игрок при передаче пересекает линию.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

2.5 Список литературы

1. Официальный сайт Российской федерации баскетбола, официальные правила и интерпретации <https://russiabasket.ru/federation/documents>
2. БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ М.: PressPass, 2018. 296 с. ISBN 978-5-9909655-6-0 © Российская Федерация Баскетбола, 2018/ <https://russiabasket.ru/book2.pdf>.
3. Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик. Издание Международной Федерации Баскетбола (ФИБА) совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров (ЕАБТ) FIBA Boschetsrieder Str.67 D-81379 Munchen, Germany P.O.Box 700607 D-81306 Munchen, Germany ЕАВС Jorge Juan, 82.5 – 1. А 28809 Madrid, Spain, Международная Федерация Баскетбола БАСКЕТБОЛ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ ВСЕМИРНАЯ АССОЦИАЦИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ
4. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - Москва: ТВТ Дивизион, 2017;
5. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера / А. Я. Гомельский. –М., 1997;