

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Шумихинский аграрно-строительный колледж»

**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАСКЕТБОЛ»
для обучающихся в возрасте от 15 до 30 лет.**

Разработчик:
Водяников А.В.
Мастер п/о ГБПОУ «ШАСК»

Шумиха
2018 г.

«РАССМОТРЕНО»

МО по ВР ГБПОУ
«Шумихинский аграрно –
строительный колледж»
Протокол №1 от 27.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «Шумихинский
аграрно – строительный колледж»

/Букреева Т.А./
Приказ № 201 от 29.08.2018 г.



Шумихинский
2018

Содержание программы:

| | |
|--|----------------|
| 1. Пояснительная записка _____ | 4 стр. |
| 2. Цели и задачи Программы _____ | 4 стр. |
| 3.Содержание Программы _____ | 5 стр. |
| 3.1. Учебный план _____ | 5 стр. |
| 3.2. Содержание учебного плана _____ | 5 стр. |
| 3.2.1. Теоретическая подготовка _____ | 5 стр. |
| 3.2.2. Практическая подготовка _____ | 6 стр. |
| 4. Планируемые результаты _____ | 7 стр. |
| 5. Календарный учебный график _____ | 7 стр. |
| 6. Условия реализации программы _____ | 10 стр. |
| 9. Список литературы _____ | 10 стр. |

1. Пояснительная записка

Программа кружка по баскетболу рассчитана на студентов 15-30 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение студентами контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья студентов. Привитие потребности к систематическим занятиям, физическими упражнениями, подготовку и выполнение нормативов, двигательных способностей, подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры.

Основной принцип работы - универсальность. Основной показатель работы кружка по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности студентов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

2. Цели и задачи

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля и броски мяча осуществляемые в единоборстве с соперником. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программу физического воспитания дополнительного, общего среднего и профессионально- технического образования.

Цель программы - создание благоприятных условий для физического развития и самореализации личности студентов. Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения игры в баскетбол

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие студентам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

3. Содержание Программы

3.1. Учебный план

| № | Виды спортивной подготовки | |
|----|----------------------------------|-----------|
| 1. | Теоретическая | 2 |
| 2. | Техническая | 36 |
| | 2.1 Имитация упражнений без мяча | |
| | 2.2 Ловля и передача мяча | |
| | 2.3.Ведение мяча | |
| | 2.4. Броски мяча | |
| 3. | Тактическая | 18 |
| | 3.1 Действия игрока в нападении | |
| | 3.2 Действия игрока в защите | |
| 4. | Физическая | 14 |
| | 4.1 Общая подготовка | |
| | 4.2 Специальная | |
| | Итоговый зачет | 2 |
| 5. | Итого | 72 |

3.2. Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 академических часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

3.2.2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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).

2. 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.

Техническая подготовка

1. 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 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.
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.
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.
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.

Тактическая подготовка

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.

4. Планируемые результаты

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники вида спорта баскетбол;
- выполнение действий в различных ситуациях.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий студентов, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности студентов.

В области воспитания:

- адаптация к жизни в социуме, самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- становление спортивного характера;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста студентов.

5. Календарный учебный график

| Содержание материала | Количество часов |
|--|------------------|
| 1.Тема: теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 2.Тема: общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра. | 1 |
| 3.Тема: обучение техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра. | 1 |
| 4.Тема: обучение техники остановки. Остановка шагом, прыжком. Развитие прыгучести. Учебная игра | 1 |
| 5.Тема: обучение передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра. | 1 |
| 6.Тема: обучение техники ловли мяча. Ловля мяча над головой, на уровне груди, катящегося мяча, мяча с отскоком. Развитие выносливости учебная игра. | 1 |
| 7.Тема: обучение техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 8.Тема: обучение техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы . Учебная игра. | 1 |
| 9.Тема: обучение техники поворотов. Повороты на месте. Повороты- передачи мяча. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Учебная игра. | 1 |
| 10.Тема: обучение техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра. | 1 |
| 11.Тема: обучение техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 12.Тема: обучение техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 13.Тема: общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра. | 1 |
| 14.Тема: совершенствование техники передвижения в баскетболе. | 1 |

| | |
|---|---|
| Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра. | |
| 15.Тема: обучение техники подбора мяча от щита. Тактические действия. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |
| 16.Тема: совершенствование передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра. | 1 |
| 17.Тема: Совершенствование техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 18.Тема: обучение техники защиты. Защита по периметру, индивидуальная защита. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 19.Тема: Совершенствование техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 20.Тема: обучение техники броска мяча после ведения. Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 21.Тема: совершенствование техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы . Учебная игра. | 1 |
| 22.Тема: тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра. | 1 |
| 23.Тема: обучение техники штрафного броска. Постановка рук. Толчок мяча. Амплитуда полета мяча. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 24.Тема: совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра. | 1 |
| 25.Тема: совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра. | 1 |
| 26.Тема: совершенствование техники остановки. Остановки прыжком. Остановка и бросок. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 27.Тема: совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Работа с набивными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 28.Тема: совершенствование техники ловли мяча. Ловля и бросок. Ловля мяча одной рукой. Развитие выносливости. Учебная игра | 1 |
| 29.Тема: совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 30.Тема: совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 31.Тема: совершенствование техники ведения мяча. Ведение с ускорением, спиной вперед. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 32.Тема: совершенствование техники поворотов. Уход от защиты. Повороты при ведении. Повороты на бросок. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 33.Тема: правила техники безопасности, общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра . | 1 |
| 34.Тема: совершенствование техники защиты. Защитные стойки. Защита по периметру. Индивидуальная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 34.Тема: общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы работа. Учебная игра. | 1 |
| 36.Тема: совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 37.Тема: совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком от щита. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная | 1 |

| | |
|---|----------|
| игра. | |
| 38.Тема: совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 39.Тема: совершенствование техники защиты. Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита от центра площадки. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 40.Тема: совершенствование техники защиты. Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита сразу после забитого мяча (прессинг). Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 41.Тема: совершенствование техники нападения. Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия. | 1 |
| 42.Тема: совершенствование техники штрафного броска. Постановка рук, ног при броске. Траектория полета. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 43.Тема: совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 44.Тема: совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 45.Тема: совершенствование техники броска со средней дистанции с пяти точек. Развитие силы. Учебная игра | 1 |
| 46.Тема: Подвижные игры. Совершенствование техники защиты (треугольник игрок – кольцо – мяч). Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 47.Тема: совершенствование техники передач и бросков мяча в движении. Учебная игра. | 1 |
| 48.Тема: совершенствование техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра. | 1 |
| 49.Тема: Совершенствование техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 50.Тема: Совершенствование тактики защиты. Защитник против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 51.Тема: совершенствование техники защиты. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Способы передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра. | 1 |
| 52.Тема: Совершенствование техники ведения мяча, броска в кольцо. Баскетбольные эстафеты. | 1 |
| 53.Тема: совершенствование техники защиты. Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 54.Тема: совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 55.Тема: совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 56.Тема: совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 57.Тема: совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра. | 1 |
| 58.Тема: Совершенствование техники ведения с переводами (под ногой; по «восьмёрке»; с изменением высоты отскока перекладывая кубики) и передач мяча во встречных колоннах. Учебная игра. | 1 |
| 59.Тема: совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком с щитом. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |

| | |
|---|----------|
| 60.Тема: тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра. | 1 |
| 61.Тема: совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 62.Тема: совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 63.Тема: общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра. | 1 |
| 64.Тема: совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, броски кольцо, ведение мяча, финты. Учебная игра. | 1 |
| 65.Тема: общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра. | 1 |
| 66.Тема: Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 67.Тема: совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Учебная игра. | 1 |
| 68.Тема: совершенствование техники нападения и защиты. Товарищеская игра. | 1 |
| 69.Тема: теория – основы техники и тактик баскетбола. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 70.Тема: совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 71.Тема: совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 72.Тема: обучение техники броска мяча после ведения. Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |

6. Условия реализации программы

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 штуцером.

7. Список литературы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Г.А. Баландин - Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011