

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»



Утверждаю:
Директор
Н.А. Алтунина

ca 2020 г.

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

Екатеринбург 2020

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)» [Текст]: Сост. М.Г. Кулинич, Л.И. Терехина – Екатеринбург: ЕПТ, 2020 – 19 стр.

Данная программа предназначена для организации обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)».

© М.Г. Кулинич, Л.И. Терехина
© Екатеринбургский политехникум, 2020

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол (девушки)»

направлена на содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной игровой подготовки.

Разработчики:

1. Руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Екатеринбургский политехникум»
Кулинич Михаил Геннадьевич
2. Преподаватель физической культуры Терехина Людмила Ивановна

СОДЕЖАНИЕ

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)»	4
Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)»	7
Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)»	11
Организация самостоятельной работы и контрольно-оценочной деятельности дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)»	14

1. Паспорт дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)»

1.1. Область применения программы:

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» не являются частью профессиональных образовательных программ СПО. Разработана для организации внеурочной занятости обучающихся на основе свободного выбора и направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся техникума; организацию внеурочной занятости, пропаганду игровых видов спорта, формирование сборной команды техникума по баскетболу и участие в соревнованиях различного уровня.

1.2. Место физкультурно-спортивной секции в структуре учебно-воспитательного процесса:

Данная программа относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности и направлена на формирование здорового образа жизни, пропаганду игровых видов спорта, формирование умения работать в коллективе, самостоятельно определять задачи личностного развития, брать на себя ответственность за действия членов команды, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

1.3. Цели и задачи программы

Цель:

Организация внеурочной занятости обучающихся техникума.

Подготовка юных баскетболистов оптимального уровня, готовых к социально значимым видам деятельности.

Формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях, товарищеских турнирах по баскетболу.

Задачи:

1. Достижение стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Достижение спортивных показателей.
2. Содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
3. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов для участия в товарищеских играх и соревнованиях.

На протяжении всего периода обучения в техникуме обучающиеся могут обучаться в секции независимо от возраста, по личному желанию, по состоянию здоровья.

В результате освоения программы обучающийся:

на аудиторных занятиях изучают учебный материал по теории игры.

на практических занятиях обучающиеся овладевают умениями общей и специальной физической подготовки, техникой и тактикой игры в баскетбол. Особое внимание уделяется отработке взаимодействия в команде.

Самостоятельные занятия способствуют изучению учебного материала, а также предусматривают участие в соревнованиях.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся:

должен знать и уметь:

содержание спортивной игры «Баскетбол (девушки)»;

технику элементов баскетбола, изучаемых в процессе учебных занятий, технику нападения, технику ведения мяча, технику перехватов, технику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;

стойки и перемещения.

1 этап: предусматривает формирование интереса к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола.

2 этап: посвящен тактико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ тактики и техники, воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу.

3 этап: направлен на технико-тактическую физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (разыгрывающий, центровой, нападающий), отрабатывается в учебно-тренировочных группах подготовки сборной командой (углубленные тренировки) к соревнованиям.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ (девушки)»**

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>144</i>

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. Теоретическая подготовка (на весь период обучения)			
Введение	Содержание	2 2 2 2	2
	1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.		
	2. Социальное значение спорта		
	3. Сведения о строении и функций организма		
	4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		
	5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		
	6. Правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол		
	7. Оборудование и инвентарь		
	8. Основные правила игры, разработанные Д. Найсмитом. Распространение игры по странам мира. Характеристика баскетбола на современном уровне		
	9. Основы техники и тактики игры		
1. Основные понятия техники и тактики игры. Классификация приемов	Содержание	2	2
	1. Действия защитника против игрока без мяча и против игрока, владеющего мячом.		
	Практические работы: Действия игрока в процессе игры		
2.Общеразвивающие	Практические работы	2 2	
	<u>Упражнения для развития гибкости</u> <ul style="list-style-type: none"> • стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру • стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. • Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения 		
	Практические работы		
	<u>Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча</u>		

	<ul style="list-style-type: none"> • сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе • круговые движения кистями • отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой • в упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе • ходьба на руках, ноги поддерживает партнер • упражнения с гантелями, с кистевым эспандером • сжатие теннисного (резинового) мяча • передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя • многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом(особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами) • передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование) <p>многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность</p>	2	
	<p>Практические работы</p> <p><u>Упражнения для воспитания скоросно -силовых качеств:</u></p> <p>- прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов</p> <p>-выпрыгивание, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения и с отягощением</p> <p>-упражнения с отягощением</p> <p>- упражнения с набивными мячами</p> <p>- передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках</p> <p>подвижные игры «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки»</p> <p>- упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания (серия 2*10), выпрыгивание из полуприседе (серия 2*10), подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин)</p> <p>- упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз); выпрыгивание из полуприседе (10-15 раз); из положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (серия по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.)</p>	2	
	<p>Практические работы</p> <p><u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u></p> <p>-беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые</p>	2	

	<p>в режиме высокой интенсивности</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения 2*2, 3*3 - многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры (прессинг, стремительное нападение) - двухсторонняя тренировочная игра 	2	
	<p>Практические работы</p> <p><u>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе - круговые движения кистями - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой - в упоре лёжа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе - ходьба на руках, ноги поддерживает партнёр - упражнения с гантелями, с кистевым эспандером - сжимание теннисного (резинового) мяча - передача набивного мяча в положение лёжа на животе, на спине, сидя - многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд, вперёд – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами) - передача и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование) - многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность 	2	
	<p>Практические работы</p> <p><u>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение правой рукой - ведение в низкой, средней, высокой стойке - ведение двух мячей поочередно, переменнo - ведение с изменением направления - ведение мяча по прямой - ведение мяча с изменением высоты отскока - ведение мяча в движении, с изменением направления, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной 	2	

	Практические работы		
	Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки.	2	
	Практические работы:		
	Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, игры и эстафеты, способствующие освоению техники игры.	2	
4. Техника перемещений в нападении	Содержание		
	1. Перемещения: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки. - стойка баскетболиста - бег - прыжки - остановки - повороты	2	2
	2. Сочетание изученных действий.	2	
5. Техника владения мячом	Содержание		
	1. Ловля и передача: - мяча двумя и одной рукой - передача мяча от груди двумя руками - ловля и передача мяча одной рукой - передача мяча одной рукой от плеча - ловля мяча с полупрыжка - ловля и передача мяча в движении - передача мяча после ведения	2 2 2	2
	Практические работы:		
	Разучивание и совершенствование их на месте в движении, в прыжке, в сочетании с другими приёмами	2	
6. Техника ведения мяча	Содержание		
	Практические работы		
	1. Ведение мяча с места двумя и одной рукой.: - ведение мяча с низким отскоком, - ведение мяча с изменением высоты отскока - ведение мяча по прямой, - ведение мяча после ловли передачи в движении - изменение направления движение в начале ведения	2	

	2.	Ведение мяча и его разновидности: - вышагивание - поворот назад - поворот вперёд	2	
	Практические работы		2	
	Ведение с противодействием защитника на месте и в движении.			
7. Техника бросков мяча с места и в движении	Содержание			
	1.	Броски мяча с места двумя и одной рукой. - бросок в кольцо с места - бросок двумя руками от груди с места - бросок мяча одной рукой с места, сверху с места	2	2
	2.	Броски одной рукой от плеча в движении - бросок одной рукой сверху в движении после ведения или получения передачи - добивание мяча в кольцо	2	
	Практические работы			
	Сочетания бросков с различных дистанций с выходами, остановками, проходами. - перемена направления поворотом кругом - финты с мячом на передачу - финты на броске		2	
	Броски в прыжке. «Добивание» мяча.		2 2	
8. Техника перемещений в защитных стойках	Содержание:			
	1.	Защитные стойки и перемещения различными способами: боком, спиной вперёд, с изменением скорости, направления, с поворотами.	2	2
	Практические работы:			
	Перемещения различными способами: боком, спиной вперед, с изменением скорости, направления, с поворотами.		2	
9. Техника перехватов	Содержание			
	1.	Выбивание и вырывание мяча.	2	2
	Практические работы:			
	Перехваты.		2	

	Выбивание и отбор при ведении.	2	
	Накрывание при броске и выбивание при замахе.		
	Подбор мяча, отскочившего от щита.		
Раздел 2. Тактика индивидуальных и групповых действий			
10. Тактика индивидуальных действий в нападении	Содержание	2	2
	1. Индивидуальные действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.		
	Практические работы		
	Действия игрока с мячом: применение конкретных приемов игры в зависимости от конкретной ситуации. <u>Нападение против зонной защиты:</u> - индивидуальные действия без мяча - перегрузки - уход с поворотом - командные действия	2	
	<u>Нападение против личной защиты:</u> - двойной заслон скрытый выход <u>Быстрый прорыв:</u> - атака пересечения - быстрый прорыв длинной передачей - быстрый прорыв по трём коридорам	2	
11. Тактика групповых действий в нападении	Содержание		
	1. Взаимодействие двух и трех игроков - серия заслонов - двойной заслон	2	2
	Практические работы		
	Взаимодействие двух и трех игроков: при численном превосходстве (2х1, 3х2); Взаимодействие двух и трех игроков: при численном равенстве: отдал мяч – выйди, заслоны на месте и в движении (ознакомление).	2	
12. Тактика командных действий в нападении	Содержание		
	1. Система позиционного нападения (свободное нападение).	2	2
	2. Расстановка игроков при позиционном нападении.		

	Практические работы:		
	Нападение непрерывным заслоном («большая восьмерка»)	2	
	Самостоятельная работа (внеаудиторная)		
	Запись упражнений с использованием схемы записи.		
12. Тактика индивидуальных действий в защите	Содержание	2	2
	1. Индивидуальные действия.		
	Практические работы	2	
	Опека игрока без мяча: выбор места и противодействия выходу нападающего на свободное место.	2	
	Опека игрока, владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации. - концентрированная защита в области штрафного броска - защита на половине площадки - защита на всей площадке	2	
	Действия защитника против двух нападающих.		
13. Тактика групповых действий в защите	Содержание	2	2
	1. Взаимодействие двух и трех защитников		
	Практические работы:	2	
	Взаимодействие двух и трех защитников – подстраховка, переключение, проскальзывание. Групповое блокирование.	2	
14. Тактика командных действий в защите	Содержание		
	1. Системы игр. Личная защита и ее основные варианты.	2	
	2. Зонная защита и ее основные варианты. - 2 -1- 2, - 2-3 - 3-2, - 1-3-1 - 1-2-2, - 2-2-1	2	
	3. Смешанная защита. 1). один лично, четыре в зоне. Расположение в зоне - 2-2 - 1-2-1 - 1-3 2) два лично, три в зоне. Передняя линия игроков лично, задняя – зонно	2	2
	4. Принципы систем защиты.	2	
	Практические работы:	2	
	Расположение игроков защиты на площадке		

15. Двухсторонняя игра	Практические работы		
	Отработка спец.предложений.		
	Участие в групповых играх.		
	Участие в товарищеских играх, турнирах.		
16. Контрольные игры и соревнования	Содержание		
	1.	Участие в спортивных соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> • соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола • соревнования по мини – баскетболу • организация проведения соревнований 	
			Итого: 144 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скакалки, фишки, спортивная форма и обувь, душ, раздевалки. СИЗ.

Технические средства обучения: видеоматериалы, компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор с проекционным экраном.

- плакаты, схемы, видеофильмы;
- тесты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Семенов, В. Б. Секция баскетбола в школе [Текст] / В. Б. Семенов. – М.: Чистые пруды, 2010. – 31 с. (26 экз.).
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 400 с. (35 экз.).
3. Спортивные игры : Техника, тактика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов. / Под. ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008. – 520 с. (35 экз.).

Дополнительные источники

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе : Методические рекомендации для учителей [Текст] : метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. школ / Г. А. Баландин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 72 с. (14 экз.).
2. Баскетбол [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Б. и., 1997. – 476 с. (5 экз.).
3. Варианты проведения подготовительной части урока по баскетболу. Выполнение приемов стретчинга [Текст] : метод. рекомендации / сост. Н. И. Шумкова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2000. – 22 с. (35 экз.).
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – Физ. культура / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, О. В. Мытицин ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с. (27 экз.).
5. Листов, О. П. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст] / О. П. Листов – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 148 с. (7 экз.).
6. Шарманова, С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст]: учеб.-метод пособие / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Е. А. Черепов. – М. : Сов. спорт, 2004. – 120 с. (3 экз.).
7. Шумкова, Н. И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе [Текст] : методическое пособие / Н. И. Шумкова, Е. М. Аблов, В. А. Краев, Ю. П. Строщков. – Екатеринбург : Граф, 2002. – 100 с. (42 экз.).

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

3.3.. Информационное обеспечение

- сетевые источники информации с выходом в Интернет;
- библиотечные фонды.

Интернет: Internet Explorer; Opera

Графические редакторы: ACDSSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)

Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05 (DXVA+CUDA+SVP)

Электронные подписные ресурсы:

– Журналы России по вопросам педагогики и образования;

■ методические журналы и издательства «Первое сентября» - проект «Школа цифрового века»;

■ обзор СМИ на Polpred.com.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) – Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

<http://orel.rsl.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится руководителем физического воспитания в процессе проведения устного опроса и практических занятий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине разработаны преподавателем образовательного учреждения и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля созданы фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

Раздел (тема) междисциплинарног о курса	Результаты освоенные профессиональные компетенции	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Раздел 1.	Умения: Знания:		Текущий контроль
Раздел 2.	Умения: Знания:		

Заполнить таблицу.