

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)



СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

Протокол от «10» октября 2021 г.

№ 36/1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Ю.А. Митько

Приказ № 349-02
от «19» ноября 2021 г.

**«Баскетбол»
Дополнительная общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивная направленность)**

г. Екатеринбург
2021 год

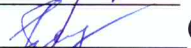
Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»

Разработчик:

Кондратьев И.М. руководитель физического воспитания, педагог дополнительного образования

Согласовано:

Зам. директора по УР  И.Н. Субботина

Зам. директора по СПР  С.Б. Кирина

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
2.	Тематический план	8
3.	Формы организации занятий	11
4.	Выполнение контрольных нормативов	12
5.	Список литературы	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (Физкультурно-оздоровительное направление) «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа – базовая, продвинутая, т.е. в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, творческого труда обучающихся; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

Деятельность секции осуществляется в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. № 996-р;
- «Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Свердловской области от 07.12.2017 г. № 900-ПП;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г.;
- Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Свердловской области № 920-ПП от 19 декабря 2019 года (в ред. Постановления Правительства Свердловской области от 19.03.2020 № 167-ПП);
- Устав техникума;
- Комплексная программа воспитания и социализации обучающихся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар» на 2020 – 2022 годы;
- Календарный план мероприятий по реализации комплексной программы воспитания и социализации обучающихся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар» на 2021/2022 уч. год.

Программа секции предназначена для студентов ГАПОУ СО ТИПУ «Кулинар» различных специальностей, проявляющих интерес к учебно-тренировочным занятиям, соревнованиям по баскетболу и направлена на теоретическую и практическую подготовку.

Целесообразность и актуальность введения данного курса обусловлена тем, что учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения, дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем студентам, которые еще не изучали раздел «баскетбол», а также привлекает внимание к вопросу формирования здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Программа направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, на создание условий для укрепления психического и физического здоровья.

Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формированию личностных качеств обучающихся (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

Код	Наименование результата обучения
ОК.1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы: развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в жизни и соревновательной деятельности.

Задачи программы:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Овладение данным курсом предполагает развитие творческой инициативы, а так же удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного и трудового воспитания студентов; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, творческого труда обучающихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

Организационная модель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Показатель	Специфика реализации
1.	Количество обучающихся	От 10 до 20 человек
2.	Возраст обучающихся	От 16 до 21 года
3.	Срок обучения	10 месяцев (сентябрь – июнь)
4.	Количество часов:	В год: 144 В неделю: 4

5.	Особенности состава обучающихся	Однородный – неоднородный (смешанный); Постоянный; в том числе студенты, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации
6.	Форма обучения	Очная
7.	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма; с применением дистанционных технологий.
8.	Направленность	Физкультурно-спортивная
9.	Язык	русский
10.	Учебные дисциплины	нет
11.	Практика	нет

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: обучающиеся, освоившие программу, получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии баскетбола на организм; ознакомятся с правилами техники безопасности; улучшат общую физическую подготовку; освоят упражнения ОФП и СФП; улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; освоят навыки игры в нападении и защите; научатся планировать и контролировать спортивную подготовку; смогут оказать первую помощь при легких травмах; научатся целесообразно играть в баскетбол.

В рамках реализации программы предполагается участие студентов в соревнованиях, фиксация результатов в индивидуальной траектории развития. Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований различных уровней.

Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:

Входной контроль - определение опыта участия, ожидания от секции (беседа).

Текущий контроль - определение степени усвоения обучающимися учебного и практического материала (учет участия в мероприятиях техникума).

Промежуточный контроль - определение результатов обучения за 1

уровень (зачет, отражающийся в журнале секции).

Итоговый контроль - с целью определения изменения уровня развития обучающихся (зачет по итогам учебного года).

2. Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Техника безопасности в баскетболе. Правила игры.	2
2.	Общая физическая подготовка в баскетболе	2
3.	Специальная физическая подготовка в баскетболе	2
4.	Спортивные подвижные игры в баскетболе	2
5.	Специальные упражнения для развития быстроты игрока	2
6.	Специальные упражнения для развития ловкости игрока	2
7.	Специальные упражнения для развития гибкости игрока	2
8.	Специальные упражнения для развития прыгучести игрока	2
9.	Специальные упражнения для развития прыгучести игрока	2
10.	Передвижения в стойках баскетболиста	2
11.	Техника остановок прыжком и двумя шагами.	2
12.	Техника прыжка толчком с двух ног и одной ноги.	2
13.	Повороты игрока вперед и назад	2
14.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	2
15.	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	2
16.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	2
17.	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	2
18.	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	2
19.	Выход игрока для получения мяча на свободное место	2
20.	Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.	2

21.	Противодействие получению мяча. Наведение защитника на партнера.	2
22.	Противодействие выходу на свободное место. Подстраховка.	2
23.	Противодействие розыгрышу мяча. Система личной защиты.	2
24.	Противодействие атаке кольца.	2
25.	Организация атаки кольца. «Передай мяч и выходи».	2
26.	Заслоны в нападении	2
27.	Взаимодействие «Треугольник».	2
28.	Взаимодействие «Тройка».	2
29.	Взаимодействие «Малая восьмерка».	2
30.	Взаимодействие «Скрестный выход».	2
31.	Система быстрого прорыва в нападении.	2
32.	Система нападения без центрального игрока.	2
33.	Противодействие розыгрышу мяча	2
34.	Контрольное тестирование (броски)	2
Итого - базовый уровень		68 часов
35.	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2
36.	Передачи двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.	2
37.	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением Высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2
38.	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	2
39.	Обводка соперника с изменением направления.	2
40.	Сочетание ведения, передач и ловли мяча.	2
41.	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	2
42.	Броски после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	2
43.	Штрафной броску двумя и одной рукой от плеча	2
44.	Техника броска с места со средней дистанции	2
45.	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.	2
46.	Подготовительные учебные двухсторонние игры.	2
47.	Товарищеские встречи с командами других ССУЗов.	2
48.	Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.	2
49.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2

50.	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.	2
51.	Правила по мини-баскетболу.	2
52.	Психологическая подготовка юных спортсменов.	2
53.	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).	2
54.	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	2
55.	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.	2
56.	Скрытые передачи. Перевод под ногой, за спиной.	2
57.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	2
58.	Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.	2
59.	Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.	2
60.	Бросок «крюком».	2
61.	Разноудаленные броски с места и в движении.	2
62.	Техника трехочкового броска.	2
63.	Бросок в прыжке одной рукой.	2
64.	Сдвоенный заслон. Система эшелонированного прорыва.	2
65.	Групповой отбор мяча.	2
66.	Система зонной защиты.	2
67.	Система смешанной защиты.	2
68.	Система личного прессинга.	2
69.	Система зонного прессинга.	2
70.	Подготовка и проведение фрагмента подготовительной части учебно-тренировочного процесса	2
71.	Подготовка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного процесса	2
72.	Выполнение комплексного игрового взаимодействия	2
Итого продвинутый уровень		76 часов
Всего по программе		144 часа

3. Формы организации занятий

Занятия проходят в очной и дистанционной форме. Итоги реализации дополнительной общеразвивающей программы подводятся в следующих формах: Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования,

тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований различных уровней. Программа предполагает несколько уровней освоения.

Первый (базовый) предназначен и предполагает освоение теоретического и практического материала, знакомство со спортивным инвентарем баскетбола и выполнение практических заданий под руководством педагога.

Второй (продвинутый) уровень предназначен для студентов и предполагает участие в самостоятельных учебно-тренировочных занятиях, участие в соревнованиях различного уровня (техникум, район, город и т.д.). Для студентов возможны дистанционные индивидуальные выполнения заданий через Интернет.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол 2021 г.
- Правила судейства в баскетболе 2021 г.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда и ТБ.

4. Выполнение контрольных и нормативов

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 500 м	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п	6 п	1,55	2,10
2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6, 25	1,45	1,55
3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 и б.	7 и б.	1,32	1,37

Нормативные требования по технической подготовке

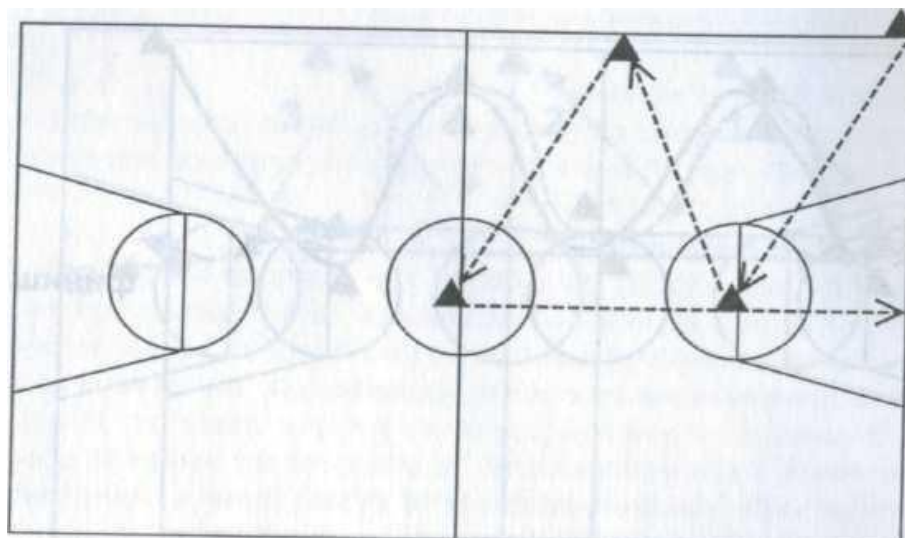
Группы	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
4-й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

старт



финиш

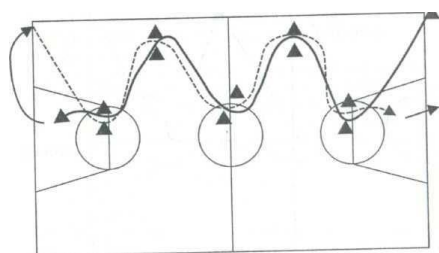
2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

(ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



2. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

3. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – 2 круга. Фиксируется количество попаданий.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

4. Контрольные и товарищеские игры.

5. Список литературы:

Печатные издания

1. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер.

— М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип.

- М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. ISBN 5-7695-1749-

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-

— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 13.01.2021).

4. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Билл Гатмен и Том Финнеган ; [пер. с англ. Т. А. Бобровой]. - Москва : АСТ ; Москва : Астрель, 2007. - 302, [1] с. - ISBN 5-17-038056-9. - ISBN 5-271-14316-3 : Б. ц.

Электронные издания

1. Российская федерация баскетбола [сайт]. - Москва, 2020. – URL: <https://russiabasket.ru> (дата обращения: 06.11.2020). – Текст. Изображение: электронные.

2. Все о баскетболе [сайт]. - Москва, 2020. – URL: <https://allbasketball.org> (дата обращения: 09.11.2020). – Текст. Изображение: электронные.

3. Уроки по баскетболу [сайт]. - Москва, 2020. – URL: <https://www.google.ru/search?client=opera&q=уроки+по+баскетболу&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

Дополнительные источники

1. Поливаев А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456644> (дата обращения: 13.01.2021).

2. Поливаев А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд.

— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847> (дата обращения: 13.01.2021).