

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Новгородский строительный колледж»

Рассмотрена на педагогическом
совете ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»
(протокол № 1 от 31.08. 2016г.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»



В.И. Круглик

2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Кокарев Павел Николаевич.

Великий Новгород
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

За основу данной программы взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2004 года. Программа «Баскетбол» адаптирована для условий областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Новгородский строительный колледж».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения - базовая, т.е. предполагающая развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем учащимся, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене, а также передового опыта

обучения и тренировки воспитанников. В нее включены разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают учащихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего образовательного учреждения, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества учащегося.
- Расширять спортивный кругозор учащихся.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для учащихся 15-20 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы - 3 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 ч. в неделю.

Количество часов в год -144 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи.

С целью контроля за динамикой сформированности знаний и умений учащихся введены контрольные тесты (в сентябре и мае). Данные занятия включают выполнение практических заданий.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует спортивному росту учащихся.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся

.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- успешные выступления на городских соревнованиях;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать своё психическое состояние.

К моменту завершения программы учащиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Содержание программы 1-го года обучения:

1. *Общие основы баскетбола* – 8 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. *Общая физическая подготовка* – 20 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. *Специальная физическая подготовка* – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 25 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 25 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини- баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола – 6 часов

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 20 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 20 часа

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка – 28 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка* – 28 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. *Контрольные и календарные игры* – 14 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. *Теоретическая подготовка* – 5 часов

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. *Общая физическая подготовка* - 18 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 28 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка – 30 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве города по баскетболу среди общеобразовательных учреждений.

Ожидаемый результат. В конце изучения программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоют разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоют передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях Спартакиады колледжа, городской Спартакиады учреждений СПО и проведении судейства соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за	Опрос уч-ся, тестирование.

		соревнованиями.	
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (Спартакиада колледжа, городские, областные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение:

- Учебники по физической культуре.
- Учебники по баскетболу.
- Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Правила соревнований.
- Инструкции по технике безопасности.
- Нормативные документы по дополнительному образованию.
- Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно-удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-х секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо.

Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка.

Нормативы общефизической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы общефизической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы общефизической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «Челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству соревнований Спартакиады колледжа в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 7 матчевых встреч. По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта,
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
3. Шахматные часы -1 шт.
4. Стойки для обводки - 6 шт.
- 5 Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки - 4 шт.
7. Гимнастический трамплин - 1 шт.
8. Гимнастические маты - 3 шт.
- 9 Скакалки - 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы - 30 шт.
11. Мячи баскетбольные – 40 шт.
12. Гантели различной массы - 20 шт.
- 13.Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

- Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
- Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
- Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для учащихся и родителей:

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.