

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Калужской области
«Людиновский индустриальный техникум»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
30 » 08 2019 г.

Утверждаю:
Директор ГАПОУ КО «ЛИТ»
от « 30 » 08 2019 г.
В.М. Харламов



Программа
спортивно-оздоровительной направленности
для организации занятий по баскетболу
во внеурочной деятельности студентов ГАПОУ КО «ЛИТ»

Разработчики:
Дворянкин Б.В., преподаватель ГАПОУ КО «ЛИТ»

Людиново
2019 г.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности студентов ГАПОУ КО «ЛИТ».

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного студента существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности студентов важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в техникуме, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со студентами во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания студентов, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у студентов, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у студентов высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для студентов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня. Количество занимающихся 15 человек.

Форма обучения – групповая, индивидуальная. **Методы обучения** – игровой, соревновательный. **Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- соревнования среди групп техникума;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Студенты овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения студентами программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание программы	Количество часов
	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития баскетбола.	
	Общая физическая подготовка	На каждом занятии
3	Развитие силы	
4	Развитие быстроты	
5	Развитие выносливости	
6	Развитие ловкости	
7	Развитие гибкости	
	Техническая подготовка	52
8	Стойки баскетболиста	4
9	Перемещения по площадке Боком, спиной вперед, в защитной стойке, приставными шагами, скрестными шагами, ускорения и остановка.	8
10	Ведение мяча Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления движения	12
11	Передачи мяча Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы, об пол, в движении, в прыжке, из-за спины.	12
12	Броски мяча С места, в прыжке, в движении, штрафной бросок, после остановки, с отшагиванием.	16
	Тактическая подготовка	24
13	Групповые действия в нападении	6
14	Командные действия в нападении	6
15	Групповые действия в защите	6
16	Командные действия в защите	6
	Тестирование, контрольные испытания	2
	ИТОГО	78

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» студенты должны усвоить и применять на практике:

– Правила техники безопасности при проведении занятий.

– Историю рождения и развития баскетбола.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у студентов развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Учебно-методические средства

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
12. Ник Сортэл Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. М.; «Астрель-АСТ», 2005

График
внеурочной деятельности спортзала корпуса №1

Секция баскетбола – вторник 17-00 – 18-30 (юноши)

Четверг 17-00 – 18-30 (девушки)

Подготовка к соревнованиям по различным видам спорта, консультации, работа с должниками – понедельник, среда – 15-20 – 17-00