


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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ «ЛИТ»

 В.М. Харламов

«31» августа 2020 г.

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

Людиново

2020 г.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа физкультурно-спортивной 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 учащихся 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.

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

| Программный материал | | 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 |
| 1 | Развитие силы | |
| 2 | Развитие быстроты | |
| 3 | Развитие выносливости | |
| 4 | Развитие ловкости | |
| 5 | Развитие гибкости | |
| Техническая подготовка | | 26 |
| 1 | Стойки баскетболиста | 3 |
| 2 | Перемещения по площадке | 3 |
| 3 | Ведение мяча | 6 |
| 4 | Передачи мяча | 6 |
| 6 | Броски мяча | 8 |
| Тактическая подготовка | | 10 |
| 1 | Групповые действия в нападении | 2 |
| 2 | Командные действия в нападении | 2 |
| 3 | Групповые действия в защите | 2 |
| 4 | Командные действия в защите | 2 |
| Тестирование, контрольные испытания | | 2 |
| Итого | | 36 |

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

Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---|--|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 1 | Знания о игре баскетбол | 1 | Урок «открытия» нового знания; | Техника безопасности | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. | | Общие сведения Правила игры | | |
| 2 | ОФП | 1 | Урок «открытия» нового знания; | обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. | | Изучение понятий «шеренга» и «колонна» | | |
| 3 | Технические действия баскетболиста | 1 | Урок постановки учебной задачи | Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения | | Стойка игрока Передвижение различным способом | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---|--|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 4 | Технические действия баскетболиста | 1 | Урок постановки учебной задачи | Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения | | Ведение мяча Правила игры | | |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 1 | урок отработки умений | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | | Ведение мяча Правила игры | | |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 1 | урок отработки умений | Стойка и передвижение игрока | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. | | приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач. | | |

| № урока | Тематика урока | К ол - во ча со в | Тип урока (форма и вид деятель ности) | Основные элементы содержан ия программ ы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Ви д кон тро ля, изм ери тел и | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|------------|--|-------------------------------------|--|---|--|--|--|---------------------|---------------------|
| | | | | | | | | план ируе мая | факт ическ ая |
| 7 | Техничес кая и тактическ ая подготов ка | 1 | Урок отработ ки умений | Стойка и передви жение игрока | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. | | Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительнос ти, творческой предприимчивос ти и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач. | | |

| № урока | Тематика урока | К ол - во ча со в | Тип урока (форма и вид деятель ности) | Основные элементы содержан ия программ ы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Ви д кон тро ля, изм ери тел и | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|------------|--|-------------------------------------|--|---|---|--|---|---------------------|---------------------|
| | | | | | | | | план ируе мая | факт ическ ая |
| 8 | Техничес кая и тактическ ая подготов ка | 1 | Урок отраб отки умени й | Ведени е мяча правой и левой рукой на месте | Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач | | Эстафета Пробегка Ведение | | |

| № урока | Тематика урока | К ол - во ча со в | Тип урока (форма и вид деятель ности) | Основные элементы содержан ия программ ы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Ви д кон тро ля, изм ери тел и | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|------------|-------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|--|---------------------|---------------------|
| | | | | | | | | план ируе мая | факт ическ ая |
| 9 | Ведение мяча | 1 | урок отработ ки умений | Ведени е мяча на месте и в движен ии. Остано вка прыжко м | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. | | приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительнос ти, творческой предприимчивос ти и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач. | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|----------------|--------------|--------------------------------------|---|--|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 10 | Ведение мяча | 1 | Урок отработки умения | Ведение мяча с разной высоты отскока Остановка прыжком | Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач | | Эстафета Пробежка Ведение | | |
| 11 | Ведение мяча | 1 | Урок открытия нового знания | Ведение мяча с изменением направления движения | Коммуникативные готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности Регулятивные: Развитие степени уверенности в своей возможности осуществить определенную деятельность | | Направление движения Правила Ведение | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 12 | Индивидуальная работа с мячом | 1 | Комбинированный | Различные способы ведения мяча. Стойки и перемены. Эстафеты с мячом. | Коммуникативные Формировать навык сотрудничества в ходе индивидуальной работы Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам Познавательные Уметь повторить упражнения с мячом в одиночку | | Ведение Правила эстафеты | | |
| 13 | Технические и тактические действия | 1 | Подвижные игры с мячом | Различные способы ведения мяча. Подвижные игры с элементом баскетбола. | Коммуникативные Формировать навык речевых действий – использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку | | Правила игры Ведение | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---|--|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 14 | Техническая и тактическая подготовка | 1 | Урок отработки умений | Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча. | Коммуникативные Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы определение цели и функций участников, способов взаимодействия планирование общих способов работы Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения | | Техническая и тактическая подготовка Передача | | |
| 15 | Общеспортивная подготовка | 1 | Урок контроля умений и навыков | Техника выполнения | Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь рассказать о проведении тестирования упражнений | | Подтягивание прыжок в длину с места челночный бег | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|----------------------------------|--------------|--------------------------------------|---|---|--------------------------|---|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 16 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 | Урок открытия нового знания | Повторение и закрепление ведения, передачи и мяча | Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча | | Высота отскока Бросок Передача | | |
| 17 | Эстафеты | 1 | Урок отработки умений | Повторение и закрепление элементов баскетбола | Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач | | Эстафета Пробег Передача Бросок в прыжке | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|----------------------------|--------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 18 | Штрафной бросок | 1 | Урок открытия нового знания | Освоение приема в игры | Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча | | Штрафной бросок | | |
| 19 | Бросок в кольцо | 1 | Урок отработки умений и навыков | Закрепление навыков | Коммуникативные Регулятивные: Познавательные | | Штрафной бросок | | |
| 20 | Броски в кольцо в движении | 1 | Урок отработки умений и навыков | Закрепление навыков бросков мяча в кольцо в движении | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять броски в движении | | Штрафной бросок в движении | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---|---|--------------------------|--|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 21 | ОФП | 1 | Урок отработки умений и навыков | Учет знаний по техническим приемам в баскетболе | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Познавательные: Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку | | Ведение Передача Броски | | |
| 22 | Взаимодействие игроков в нападении | 1 | Урок открытия нового знания | Закрепление навыков в нападении | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты | | Нападение | | |
| 23 | Взаимодействие игроков в защите | 1 | Урок открытия нового знания | Закрепление навыков защиты | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | | Защита | | |

| № урока | Тематика урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид контроля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
|---------|---|--------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------|---|-----------------|-------------|
| | | | | | | | | планируемая | фактическая |
| 24 | Взаимодействие игроков в защите | 1 | Урок открытия нового знания | Закрепление навыков защиты | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | | Защита | | |
| 25 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | 1 | Урок отработки умений и навыков | Закрепление навыков защиты и нападения | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Знать правила игры баскетбол | | Нападение Защита Правила | | |
| 27 | Мини-баскетбол | 1 | Урок отработки умений и навыков | Закрепление навыков в нападении и защите | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты | | Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--|---------------------------------|---|--|--------------|---|--|--|
| 29 | Мини-баскетбол | | Урок отработки умений и навыков | Закрепление технических и тактических приемов | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты | | Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча | | |
| 30 | Учебная игра | | Урок отработки умений и навыков | Освоение приема в игры | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: знать правила игры баскетбол | | Броски мяча Нападение Защита | | |
| 31 | Тестирование | | Урок контроля и оценки | Тестирование подтягивание метание челночный бег | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | Тестирование | Прыжки в длину Метание Подтягивание | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 33 | Мини-баскетбол | | Урок отработки умений и навыков | Закрепления навыков в нападении и защите | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты | | Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом Помеха попаданию мяча Перехват Бросок в прыжке | | |
| 34 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | | Урок отработки умений и навыков | Закрепление навыков защиты и нападения | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Знать правила игры баскетбол | | Нападение Защита Правила | | |
| 35 | Мини-баскетбол | | Урок отработки умений и навыков | Закрепления навыков в нападении и защите | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты | | Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча | | |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------|--|---------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 36 | Итоговое занятие | | Урок отработки умений и навыков | Закрепления навыков в нападении и защите | Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты | | Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча | | |
|----|------------------|--|---------------------------------|--|--|--|---|--|--|

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.

**График
внеурочной деятельности спортзала корпуса №1**

Секция баскетбола – вторник 17-00 – 19-00

Четверг 17-00 – 18-30 (девушки)

18-45 – 20-30 (юноши)

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