

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Ангарский автотранспортный техникум»
(ГБПОУ ААТТ)



И.о. директора ГБПОУ ААТТ

Л.И. Клоцова

« 24 » 09 2019 г

М.Н. Клоцова

Рабочая программа спортивной секции

«БАСКЕТБОЛЬ»

2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

В процессе тренировочных занятий у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, занимающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении теоретических предметов.

Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ребята, успешно занимающиеся в секции, могут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Цель: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, освоение знаний об истории развития баскетбола и роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ребятам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;
- подготовка к соревнованиям по баскетболу;

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

2.1. Учебный план

№ п\п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации,/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Тестирование

2.	ОФП	14	-	14	Спортивная игра
3.	Специальная подготовка	30	-	30	Спортивная игра
4.	Техническая подготовка	50	-	50	Спортивная игра
5.	Тактическая подготовка	18	-	18	Спортивная игра
6.	Участие в соревнованиях	14	-	14	Спортивная игра
	Всего	136	10	126	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

Тема: История и развитие баскетбола, правила.

Тема: Организация и проведение соревнований.

Тема: Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2. ОФП

Тема: Строевые упражнения

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.

Тема: ОРУ без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.

Тема: Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий

Раздел 3. Специальная подготовка.

Тема: Ведение мяча правой левой рукой.

Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.

Тема: Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача

мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.

Тема: Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках

Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.

Тема: Штрафной бросок

Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.

Тема: Броски в корзину.

Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема: Техника нападения.

Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Тема: Техника защиты

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.

Тема: Техника овладения мячом.

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.

Тема: Техника передвижения

Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево).

Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема: Тактика нападения

Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.

Тема: Групповые действия

Взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков - «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тема: Командные действия

Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тема: Тактика защиты

Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Баскетбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Учебно-тренировочное занятие	10	Раздел 1. Теоретическая подготовка.		Спортивная игра
1.	Сентябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Сентябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	История и развитие баскетбола, правила.	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Сентябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Организация и проведение соревнований. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	Спортивный зал	Спортивная игра
		Понедельник, Среда, 2 часа в день			14	Раздел 2. ОФП		
5.	Сентябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Октябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	ОРУ без предметов.	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Октябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	Спортивная игра
					30	Раздел 3. Специальная подготовка		

8.	Октябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	8	Ведение мяча правой левой рукой.	Спортивный зал	Спортивная игра
9.	Ноябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди.	Спортивный зал	Спортивная игра
10.	Ноябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	10	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках	Спортивный зал	Спортивная игра
11.	Декабрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Штрафной бросок Броски в корзину от головы.	Спортивный зал	Спортивная игра
		Понедельник, Среда, 2 часа в день			50	Раздел 4. Техническая подготовка.		
12.	Декабрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	10	Техника нападения.	Спортивный зал	Спортивная игра
13.	Январь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	12	Техника защиты.	Спортивный зал	Спортивная игра
14.	Февраль	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	16	Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Спортивная игра
15.	Март	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	12	Техника передвижения.	Спортивный зал	Спортивная игра
					18	Раздел 5. Тактическая подготовка		
16.	Март	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Тактика нападения	Спортивный зал	Спортивная игра
17.	Март	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Групповые действия	Спортивный зал	Спортивная игра

18.	Апрель	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	4	Командные действия	Спортивный зал	Спортивная игра
19.	Май	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Тактика защиты	Спортивный зал	Спортивная игра
20.	Май				8	Раздел 6. Участие в соревнованиях		Портфолио личных достижений
Всего					136 ч.			

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Уметь

- осуществлять передачу мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди;
- выполнять броски;
- ловить и передавать мяч двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках;
- овладеть правилами техники нападения, защиты, овладения мячом, передвижения;

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Стойки для обводки.
4. Гимнастические маты 6 шт.
5. Баскетбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Гимнастический трамплин.
8. Гимнастические стенки.
9. Гимнастические скамейки.
10. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
11. 24 комплекта формы (
12. Тренажёрный зал.
13. Секундомеры.
14. Спортивные коврики
15. Свистки.
16. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.

6. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Формы подведения итогов реализации данной программы

мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);

- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч;
- контроль соблюдения техники безопасности.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовый контроль

1. Общефизическая и специальная физическая подготовка.
2. Техничко-тактическая подготовка.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Теоретическая подготовка	Лекция, беседа	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности	Опрос	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.
2.	Общездоровьесберегающая подготовка	Объяснение, лекция. практическое занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр, пособия по баскетболу, спортивным играм.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи, тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

3.	Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие, просмотр видео материала.	Словесный метод, метод показа, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой метод.	Методические разработки по специальной физической подготовке Погадаев Г.И., учебные карточки с заданиями, методики занятий и тренировок	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения	Набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, гимнастический трамплин, тренажёры, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом.
4.	Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный, идеомоторный метод. Метод расчлененного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Учебники по физической культуре, ресурсы из Интернета, http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.	Баскетбольные мячи, обводки, мячи, компьютер Интернет, экран,
5.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа. Тренировка, показ видео материала, экскурсии	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Методическая литература по баскетболу, правила соревнований, Учебник Кузнецова В.С. Упражнения и игры с мячом..	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи, зачеты.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, видео-материал.

7.	Участие в соревнованиях	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, участие в соревнованиях	Словесный метод, метод показа, метод опроса. Соревновательный метод. посещение и последующее обсуждение соревнований.	Инструкции по технике безопасности, учебные карточки с заданиями, правила соревнований.	Участие в соревнованиях, зачет, товарищеских встречах, первенствах, осуществление судейской практики.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная форма.
----	-------------------------	--	---	---	---	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные игры- учебник для студентов высших учебных заведений . Ю.Д, Железняк и Ю.М. Портнов, 2010г.
2. Физическая культура – учебник для начального и среднего профессионального образования
А.А.Бишаева,2012г.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2007.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Приложение 2.

Судейская жестикуляция

Жесты баскетбольных судей, которыми обозначаются броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков.



1. Правила баскетбола: жесты судей - бросок по кольцу

Следующая серия судейских жестов затрагивает все, что, так или иначе связано с игровым временем.



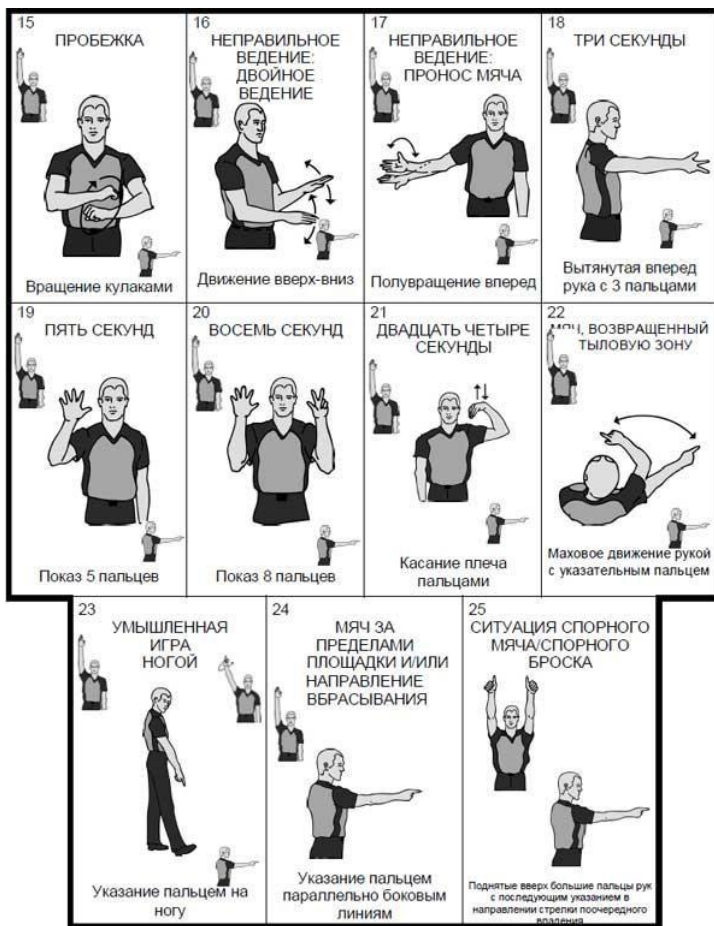
2. Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе об игровом времени

Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.



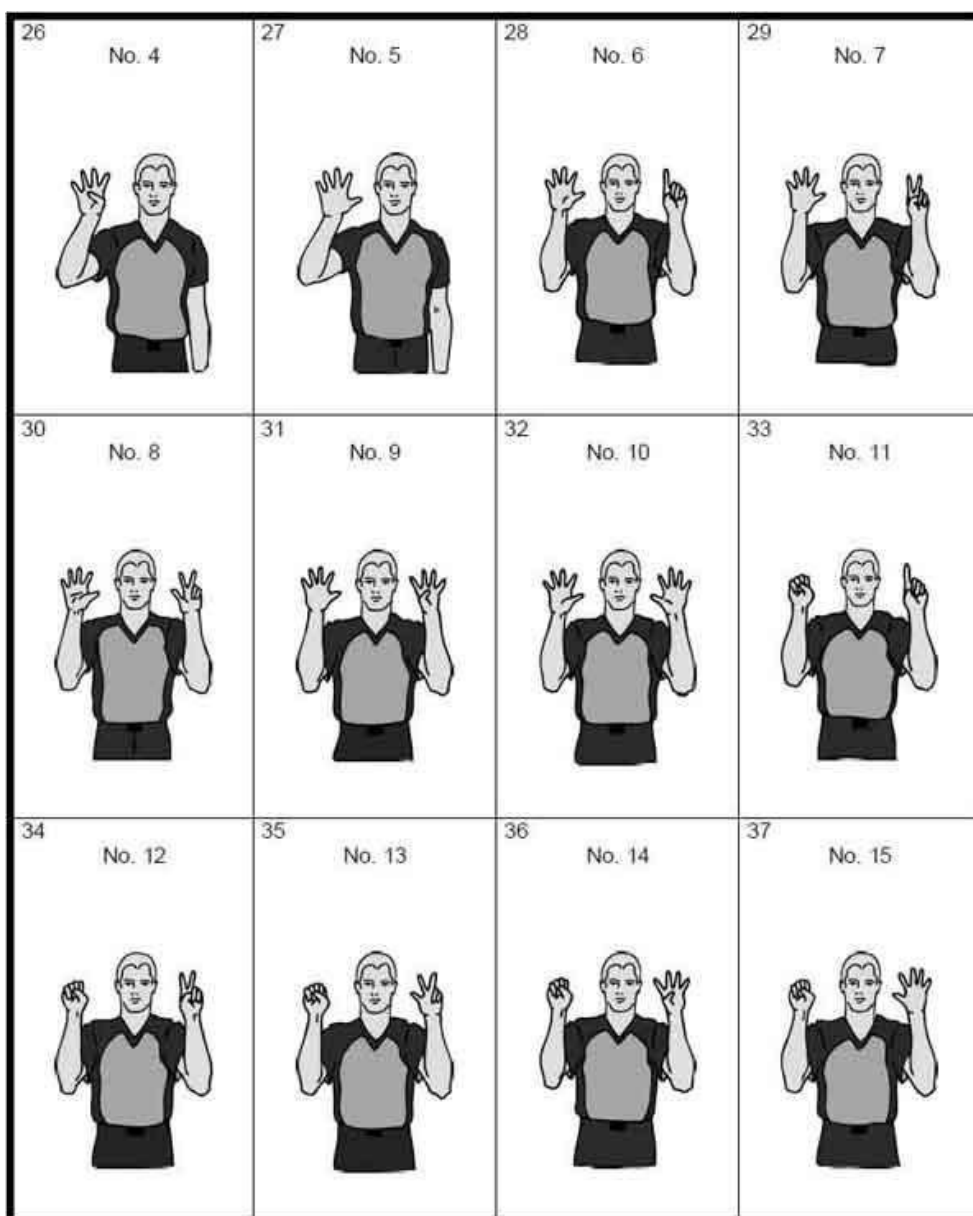
3. Правила баскетбола: административные жесты судей

Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям - какие именно **правила баскетбола** были нарушены в данном конкретном эпизоде. **Жест судьи** расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.



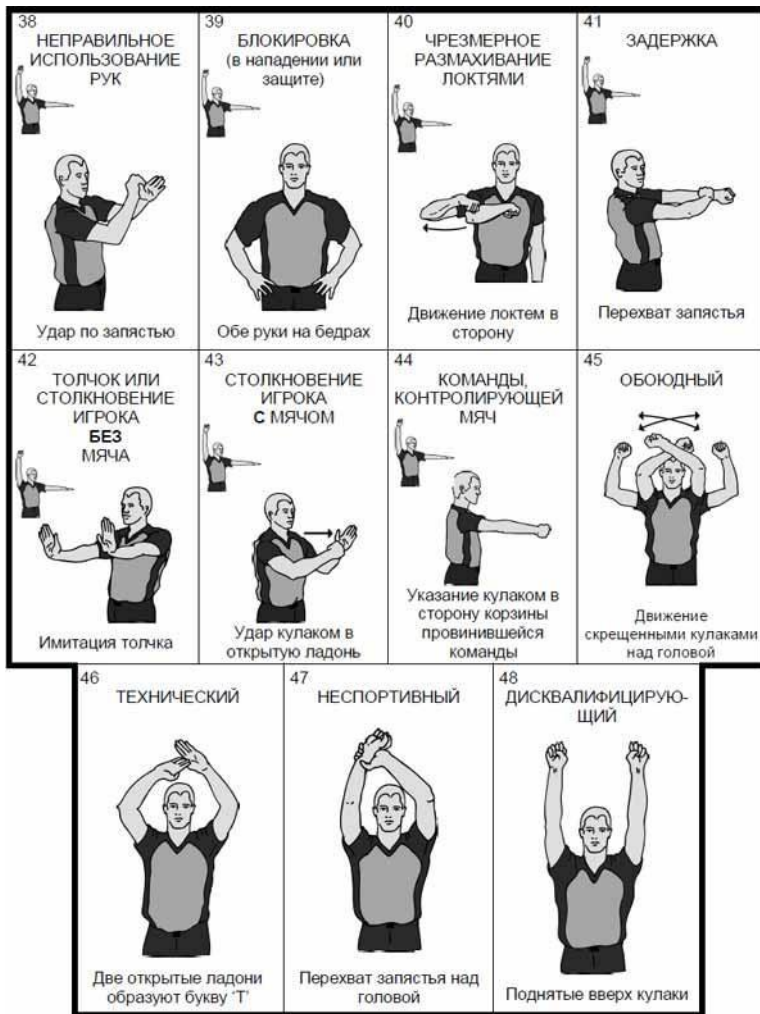
4. Правила баскетбола: жесты баскетбольных судей нарушение правил

Хорошо, игрок нарушил правила (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский стол. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.



5. Правила баскетбола: жест информирования судей

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фол имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.



6. Правила баскетбола: жест о типе фола

Наконец, третий шаг судьи - уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры.



6. Правила баскетбола: наказание за нарушение правил



7. Правила баскетбола: наказание за нарушение правил

Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причем, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами.



8. Правила баскетбола: свободные броски



9. Правила баскетбола: свободные броски