Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Ангарский техникум общественного питания и торговли»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГАПОУ ИО АТОПТ
_____ С. А. Карп
«___» _____ 20____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «БАСКЕТБОЛ»

Ангарск 2019 г.

Автор: Бельков А.А. – руководитель физического воспитания ГАПОУ ИО АТОПТ.

Программа предназначена для занятий баскетболом в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Рассмотрено на заседании ЦМК воспитательного цикла
ГАПОУ ИО АТОПТ
«5» сентября 2019г
Председатель ЦМК Федотова Е.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Главная цель деятельности секции по баскетболу заключается в развитии мотивации к физическому и духовному становлению личности, в воспитании социально - активной, готовой к социально значимым видам деятельности личности.

Основным условием выполнения этой цели является решение следующих задач:

- содействию развитию, физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- создание условий для подготовки и выполнения нормативных требований ;
- возможность самостоятельно совершенствовать физические навыки.

Основной показатель эффективности программы -выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки обучающихся, вклад в подготовку команд техникума для участия в соревнованиях.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		*Объем часов*	Уровень
1	**2**		**3**	**4**
1 Теоретический раздел	**Содержание учебного материала**		***2***	
	1.1	Гигиена. Питание. Восстановительные средства, их роль в системе подготовки спортсмена. Правила игры. Техника безопасности. Первая медицинская помощь.	***2***	*2*
2 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		***28***	
	2.1	**Развитие быстроты** Повторный бег по дистанции от30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен) Бег с гапдиканом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м.	*6*	*2*
	2.2	**Развития силы** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	*6*	*2*
	2.3	**Развитие выносливости** Бег равномерный и переменный на 500 м,800 м,1000м. Кросс на дистанции 3000м, 5000м.Дозированный бег от 3 мин, до 1 часа. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.	*6*	*2*

		Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.		
		кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела, мот, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов, перешагивания и перепрыгивания, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.		
	2.5	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. Жонглирование двумя- тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	***6***	***2***
	Практические занятия		***28***	
3 Специальная	Содержание учебного материала		***38***	

физическая подготовка	3.1	Развитие быстроты движений и прыгучести Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом - отягощением или в куртке с весом. Ускорение, рывки на отрезках от3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки пол зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков на заданном отрезке от 10-50 м).Прыжки на одной ноге на месте и в движении с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	***8***	***2***
	3.2	Развитие качеств, для выполнения броска Сгибание и разгибание рук и лучезапястных суставах ,круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно правой	***10***	***2***

		левой рукой. Передвижение в упору на руках по кругу,носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгивать», одновременно толкаясь руками и ногами сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание , отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного весом 1-5 кг) на точность , дальность, быстроту. Удары по лечащему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель). Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишень на полу, в ворота.		
	3.3	**Развитие игровой ловкости** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку,; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).Эстафеты с прыжками, ловлей передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.	***10***	***2***
	3.4	**Развитие специальной выносливости** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.	***10***	2
	Практические занятия		***38***	
4 Техника	**Содержание учебного материала**		***42***	

нападения и защиты		**Техника перемещения**		
		пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.Катание по полу, ведя его спиной или лицом вперед. Ведение за спиной по всей площадке с разной скоростью. Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, выполняя все изученные игроком финты, минимум 2 минуты. Эстафета с ведением одного и двух мячей по всей площадке. Ведение мяча в баскетболе с активной защитой. Игра в догонялки с ведением мяча. Скоростное ведение.		
	4.2	Ловля мяча после выхода на водящего с остановкой в два шага - передача с шагом, уход за водящим и возвращение в колонну. Забегать за водящим по заданию правым или левым плечом. Движение вслед за передачей, за водящим и уход в исходное положение сохраняется во всех упражнениях при обучении приему. Ходьба навстречу водящему. На первом шаге ловля мяча, на втором - передача, дальше бег за водящим и уход в колонну. То же упражнение, что и предыдущее - в ходьбе на сильно согнутых ногах (в полуприседе), ловля на первом шаге, передаче на втором, после чего бег за водящим и в исходное положение. Бег навстречу к водящему в баскетбольной стойке первый шаг- ловля, второй - передача и далее... с равномерным движением ног без стопорящих движений, без прыжков и скачков. Выполнять ловлю- передачу, после забегания за водящего. Передачу в движении от водящих, стоящих на месте. Расположение водящих может быть различным, например: по периметру зала со меной водящих по команде. Движение вперед за мячом следует сохранять, чтобы избежать при ловле стопорящего шага и делать слитно шаги на ловле и передаче.	***8***	***2***
	4.3	**Техника ведения мяча** Ведение мяча на месте максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой. Ведение двух мячей на месте. Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см., в быстром темпе под вытянутыми ногами, при беге на одних пятках, в полуприседе, в полном приседе. Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами, спиной вперед, быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча, с высоким подниманием бедра. Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча. Ведение мяча, опускаясь и поднимаясь по лестнице, во время прыжков через скамейку, прыгая через скакалку. Игрок, которые крутят скакалку, также ведут мячи. 100 метров на скорость с барьерами с ведением мяча. Прыжки в высоту с ведением мяча. Прыжок в длину с разбега с ведением мяча. В момент отталкивания баскетболист ловит мяч и выполняет прыжок. Ведение мяча в баскетболе вовремя запрыгивания и спрыгивания с предметов, высота которых равно 60-80 см. Ведение мяча на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют	***8***	***2***

	4.4	**Техника броска в корзину** Броски с места из-под кольца с правильным прицелом во внутреннюю часть верхнего уголка малого прямоугольника и планирующим движением кисти (справа бросок правой рукой, слева - левой). Броски с дистанции от кольца. Выполнение броска в момент прыжка (справа, отталкиваясь левой ногой, слева - правой) - конечное положение при броске в движении. Приземляться на две ноги. Выполнение двух шагов и броска по кольцу. Справа: удерживая мяч двумя руками сделать шаг правой ногой вперед, на шаге левой - мяч к правому плечу, толчок левой ногой, бросок правой от плеча, приземление на две ноги. Слева: первый шаг левой ногой, второй шаг правой ногой - мяч к левому плечу. Толчок правой ногой, бросок левой от плеча. Использование двух шагов с места без удара в пол считается пробежкой. Бросок в движении после одного удара в пол. Справа: шаг левой ногой удар в пол правой рукой, шаг правой - ловля мяча - шаг левой, мяч на правое плечо - толчок левой ногой вверх - бросок правой рукой от плеча, приземление на две ноги. Слева - шаг правой, удар левой рукой в пол, шаг левой ловля мяча, шаг правой мяч на левом плече, толчок правой ногой - бросок левой рукой - приземление на две ноги. Сначала закрепить координацию движений с одним ударом в пол. После чего можно перейти к броску после 2-3 ударов и более. Броски в прыжке с места и в движении.	*8*	*2*
	4.5	**Техника владение мячом.** *Выбивание* мяча у нападающего, стоящего на месте, потом у игрока, овладевшего мячом в прыжке, и затем у ведущего мяч. *Накрывание* мяча , продиводествием броску в прыжке. *Вырывание в* сближении с противником, захватить мяч обеими руками или сильнейшей рукой снизу и резким движением вырвать его: с отводом мяча в сторону, поднятием вверх, с поворотом. Игра с борьбой до полного овладения мячом. *Перехваты* мяча между двумя игроками с разным расстоянием между игроками. *Овладение мячом, отскочившим от щита.* Перехват без противодействия противника, с нарастающим активным противодействием. Упражнения в бросках и добивание мяча с последующей активной борьбой за отскок мяча, как защитника, так и нападающего.	*10*	2
	Практические занятия		*42*	
5 Тактика	**Содержание учебного материала**		***38***	

нападения				
	5.1	**Тактика розыгрыша мяча** Выход для получения мяча, для отвлечения внимания. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	***12***	***2***
	5.2	**Тактика групповых действий** комбинаций Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва, нападения через центрального, нападение без центрального. Учебные игры в численном большенстве, в численном меньшестве.	***12***	***2***
	5.3	**Командных действий в нападении** Сдвоенный заслоны, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сводный заслон. Учебные игры в численном большенстве, в численном меньшестве.	***14***	***2***
	Практические занятия		***38***	
6 Тактика защиты	**Содержание учебного материала**		***38***	
	6.1	**Тактика противодействия** Противодействие атаке, получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Учебная игра.	***18***	***2***
	6.2	**Тактика групповых действий** Система личной защиты, зональной , смешанной. Система личного прессинга, зонального. Группового отбора мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против нападения на двух. Командные действия подстраховка, проскальзывание, групповой отбор мяча	***20***	***2***
	Практические занятия		***38***	
7 Интегральная подготовка	**Содержание учебного материала**		21	***2***
	7.1	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов	***4***	***2***
	7.2	Развитие специальных физических способностей посредствам выполнения технических приёмов.	***6***	***2***
	7.3	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, в защите и т.д.	***6***	***2***
	7.4	Переключение при выполнении технических приёмов нападения и защиты.	***5***	***2***
	Практические занятия		***21***	

1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Баскетбольные щиты, сетки, баскетбольные мячи, набивные мячи.
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Скакалки, гимнастические палки, гантели.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Рекомендуемая литература
Основная литература
1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2017г - 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2018.-245, (1).
6. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 - 303 с.
7. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе,:автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2016-23 с.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2014г - 400с.
Дополнительная литература
9. Методическое пособие - «Использование подвижных игр при обучении ведения и передачи мяча в баскетболе», 2013, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.
10. Методическое пособие - «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются ФОС и включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

4.1 Формы контроля результатов обучения

Вид упражнений	Пол	Курсы и оценки								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		Уровень физического развития			Уровень физического развития			Уровень физического развития		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м., сек	ю д	15.0 18.0	14.2 16.8	13.8 16.5	14.8 17.8	14.0 16.8	13.5 16.3	14.5 17.5	13.8 16.5	13.3 16.2
Бег 1000м, мин Бег 500 м, мин	ю д	4.15 2.20	3.50 2.05	3.40 1.55	4.10 2.15	3.45 2.00	3.35 1.50	4.05 2.10	3.40 1.55	3.30 1.45
Прыжки в длину с разбега, м	ю д	3.90 2.90	4.20 3.10	4.40 3.40	4.00 3.00	4.30 3.40	4.50 3.50	4.10 3.10	4.50 3.40	4.70 3.60
Метание гранаты 700г, м 500г, м	ю д	27 16	30 18	32 22	30 17	33 19	35 24	30 18	35 20	38 26
Бег 3000м, мин. 2000м, мин.	ю д	15.30 13.30	14.00 11.30	13.30 10.30	15.00 13.00	3.30 11.00	12.30 10.00	4.30 12.30	13.00 10.30	12.00 9.30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Ю д	30 9	35 11	40 13	35 10	40 11	45 13	35 10	40 11	45 13
Челночный бег 10 по 10м, сек	ю д	28 35	27 34	26 33	27 34	26 33	25 32	27 34	26 33	25 32
Прыжки в длину с места, м	Ю д	230 140	200 150	215 170	210 145	220 165	240 175	210 145	220 165	240 175
Прыжки в длину с разбега, м	Ю д	3.90 2.90	4.20 3.10	4.40 3.40	4.00 3.00	4.30 3.40	4.50 3.50	4.10 3.10	4.50 3.40	4.70 3.60
Подтягивание ,раз	Ю д	8 9	10 11	12 13	9 10	11 12	13 14	9 10	11 12	13 14
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	Ю д	72 80	74 84	78 88	74 82	76 86	80 90	74 82	76 86	80 90
	Для всех курсов									
	Оценка									