

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

В.П. Баталова

« 15 » сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ» (баскетбол)**

г. Ярославль, 2020 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение людей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а познавательная деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

1.1. Цель реализации программы

Развитие личности обучающегося и приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

1. Способствовать освоению обучающимися спортивной техникой и тактикой баскетбола.
2. Формировать практические навыки и теоретические знания в области баскетбола.
3. Способствовать овладению основами тактики командных действий.
4. Сформировать систему навыков пользования общей и личной гигиеной и умение осуществлять самоконтроль.

Воспитательные:

1. Воспитывать в обучающихся чувство коллективизма и личной ответственности.
2. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать умение думать, исследовать, умение общаться и позитивно взаимодействовать, доводить дело до конца.
2. Развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость.
3. Развивать внимательность, наблюдательность.

1.2. Планируемые результаты обучения

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование разделов (тем)	Трудоемкость, час	Теорит, час	Практич, час
1	2	3	4
1.Введение	3	3	
2.Правила игры в баскетбол	9	9	
3.Техника и тактика игры	183	21	162
4.Развитие двигательных качеств	66		66

5.Развивающие подвижные игры баскетболиста	49	3	45
6.Спортивно-массовая работа	15	3	12
Итого:	324	39	285

2.2. Календарный учебный график

Период обучения (дни, недели)	Наименование раздела, тем
1й день	1.Введение
2й день	2.Правила игры в баскетбол
1й-2й месяц	3.Техника и тактика игры
2й-4й месяц	4.Развитие двигательных качеств
5й-10й месяцы	5.Развивающие подвижные игры баскетболиста
1й- 10й месяцы	6.Спортивно-массовая работа

2.3. Рабочие программы разделов, тем

1. Введение

- 1.1. История возникновения и развития баскетбола.
- 1.2. Развитие баскетбола в нашей стране.
- 1.3. Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом.
- 1.4. Терминология в баскетболе.

2. Правила игры.

- 2.1. Правила игры в баскетбол

3. Техника и тактика игры

- 3.1. Техническая подготовка

- 3.1.1. Теория:

– Технические действия в баскетболе (по мере изучения материала).

- 3.1.2. Практика

– Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, броски, ведения,

– выбивание, накрывание, перехваты, вырывание, владение мячом.

- 3.2. Тактические действия

- 3.2.1. Теория

– Основы тактики в соответствии с Правилами игры в баскетболе.

– Тактическая подготовка в баскетболе.

3.2.2. Практика

– Индивидуальные действия в нападении (действия игрока без мяча; действия игрока с мячом).

– Групповые действия в нападении (взаимодействие 2х-3х игроков).

– Индивидуальные действия в защите (против 1-го без мяча с мячом).

– Групповые действия (взаимодействие двух, трех игроков в защите).

4. Развитие двигательных качеств

4.1. Общая физическая подготовка

4.1.1. Теория

– Значение О.Т.П. в тренировке баскетболиста.

4.1.2. Практика

– Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

– Занятия на снарядах, тренажерах.

– Игровые упражнения в виде подвижных игр, эстафет, волейбол, мини-футбол.

4.2. Специальная физическая подготовка

4.2.1. Теория

– Значение С.Т.И. подготовка баскетболиста.

– Критерии правильности выполнения упражнений.

4.2.2. Практика

– Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости.

4.3. Развитие двигательных качеств

4.3.1. Практика.

– Упражнения на развитие быстроты (стартовые ускорения из

различных положений; быстрая смена направлений в беге и резкие остановки; бег на короткие (3—10 м) дистанции с партнёром) .

– Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств («Два огня», «Легкоатлетическая эстафета», «Метание в цель», «Чёрные и белые», «Метко в цель» и др.) , выносливости (эстафета «Поезда», «Бег в обруче», «Групповые перебежки», «Вызов номеров», «Цепочка», «Голова и хвост» и др.) и силы («Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Удержись в круге», «Тесный круг», «На прорыв», «Бой петухов»).

– Бег из различных исходных положений, челночный бег 3x12 м, многократные броски набивного мяча от груди (над собой, в стену, в парах), выпрыгивание на сложенных гимнастических матах, упражнения для четверок, игра через сетку 1x1, 2x2, бег с изменением направлений, броски набивного мяча в движении, в прыжке, через сетку, продвижение по 3-4 человека из-за лицевой линии.

– Подвижные игры на развитие двигательных качеств: ««За мной! Убегай!», «Простые пятнашки» и др.

5. Развивающие подвижные игры баскетболиста

5.1. Теория.

- Роль подвижных игр.
- Правила игры в «Два мяча» и др.

5.2. Практика.

– Проведение игр: «Мяч среднему», «Передай и займи его место», «Два мяча», «Мяч в воздухе», «Полёт мяча», «Эстафета баскетбольных передач», «Гонка по кругу» и др.

6. Спортивно - массовая работа

- 6.1. Инструктаж по технике безопасности.
- 6.2. Установка на игру.
- 6.3. Разбор игры.
- 6.4. Товарищеские встречи, соревнования.

2.4. Оценка качества освоения программы

2.4.1 Для достижения поставленной цели определены следующие задачи оценки качества освоения программы:

- организовать наблюдения и измерения, получить достоверную и объективную информацию об условиях, организации, содержании и результатах образовательного процесса;
- систематизировать информацию;
- совершенствовать технологии информационно-аналитической деятельности;
- своевременно выявлять изменения и вызвавшие их факторы;
- обеспечивать органы управления, организации, заинтересованных граждан общественно значимой информацией, полученной при осуществлении мониторинга.

2.4.2. Оценка качества освоения программы включает следующие компоненты:

- определение показателей мониторинга;
- определение критериев мониторинга;
- выбор форм и методов контроля;
- определение сроков проведения мониторинга;
- определение уровня физической подготовки баскетболистов»
- формулировка выводов;
- внесение коррективов в деятельность.

2.4.3. Критерии оценки качества освоения программы определяются на основе принципов:

- инструментальности;
- технологичности;
- соблюдения морально-этических норм в сборе показателей

Модель оценки качества освоения программы образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности критерия	Формы и методы
1. Уровень теоретической подготовки обучающихся (теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой) - <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2) - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период) 	Контрольный опрос
2. Уровень физического развития обучающихся	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (обучающийся выполняет менее чем 1/2 объёма нормативов по физической и технической подготовке) - <i>средний уровень</i> (обучающийся выполняет более 1/2 объёма нормативов по физической и технической подготовке) - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся успешно выполняет практически весь объём нормативов по физической и технической подготовке)¹ 	Тестирование
3. Уровень личностного развития обучающегося 3.1. Самостоятельность	Автономность в организации активности человека, его способность самостоятельно планировать деятельность и поведение	<ul style="list-style-type: none"> - <i>низкий уровень</i> (планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно) - <i>высокий уровень</i> (самостоятельно организует работу по достижению выдвинутой цели, контролирует ход ее выполнения) 	Методика "Стиль саморегуляции поведения" (ССП-98) В.И. Моросановой (Приложение 20)

¹ В объединении отслеживается индивидуальная динамика физического развития обучающихся

3.2. Воля	Способность побуждать себя к практическим действиям активно	<ul style="list-style-type: none"> - <i>низкий уровень</i> (волевые усилия обучающегося побуждаются извне) - <i>средний уровень</i> (иногда - самим обучающимся) - <i>высокий уровень</i> (всегда – самим обучающимся) 	Методика Смирнова Б.Н. «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» (Приложение 21)
3.3 Саморегуляция	Управление целенаправленной активностью своей	<ul style="list-style-type: none"> - <i>низкий уровень</i> (зависимы от ситуации и мнения окружающих людей) - <i>высокий уровень</i> (самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно) 	Методика "Стиль саморегуляции поведения" (ССП-98) В.И. Моросановой (Приложение 20)
4. Уровень активности обучающихся	Проявление инициативы в деятельности спортивного объединения, участие в различных делах и мероприятиях	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (вынужденная активность) - <i>средний уровень</i> (принимает участие в мероприятиях внутри объединения) - <i>максимальный уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях различного уровня) 	Участие в учебных играх и соревнованиях
5. Соблюдение здорового образа жизни	Отсутствие вредных привычек. Систематические занятия спортом	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (не ведет здоровый образ жизни) - <i>средний уровень</i> (для соблюдения здорового образа жизни необходима помощь педагога) - <i>максимальный уровень</i> (самостоятельно ведет здоровый образ жизни) 	Наблюдение

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке для юношей (на средний уровень по школьной программе)

№ п/п	Контрольные нормативы	Физическая подготовка	
		результаты	баллы
1.	Бег 30 м с высокого старта	4.7	3
		4.9	2
		5.2	1
2.	Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	40 - 50 см	3
		30 см	2
		10 -20 см	1
3.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	5.5 - 6.5 м	3
		4.5 м	2
		2.5 -3.5 м	1
4.	Прыжки в длину	2.10 - 2.15	3
		2.05	2
		1.90 - 2.00	1
5.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120 - 130	3
		110	2
		90 -100	1
6.	Челночный бег 10x10	26 - 28 сек	3
		29 - 31 сек	2
		32 – 34 сек	1
7.	Бег 5 минут	1.6 - 1.5 км	3
		1.4 - 1.3 км	2
		1.2 - 1 км	1
8.	Отжимание	35 - 40	3
		30	2
		20 - 25	1

Техническая подготовка

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3		5	5	4	4	3	3

	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Помещение спортзала (баскетбольная площадка)	Теоретические занятия. Практические занятия. Смешанные занятия.	– Баскетбольные мячи – 20 шт; – Баскетбольный щит – 4 шт; – Набивные мячи – 10 шт; – Скакалки – 20 шт; – Стойки – 6 шт;

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1. Список литературы

- Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
- Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
- Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. -

Спортивные игры, 1973, N3

- Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
- Рудик П. А. Психология. М., 1967.
- М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
- Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

3.2.2 Дидактические материалы

- таблицы с техникой выполнения различных видов подач, передач, нападающего удара и нападения;
- карточки заданий на проверку теоретических знаний.

3.3. Кадровые условия

- Требования к руководителю программы
- Возраст: старше 25 лет
- Стаж в отрасли (преподавание баскетбола): не менее 3 лет
- Педагогическая категория: не предусмотрено
- Уровень образования: не ниже СПО
- Отрасль образования: специальное отраслевое педагогическое или общее педагогическое при наличии переподготовки по специальной отраслевой программе

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Преподаватель спортивного объединения «Оранжевый мяч» - Лыжин Николай Валерьевич.