

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
В.В. Зябкова
Приказ № 02-П/178 от 30.08.2016г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАСКЕТБОЛ**

Иркутск
2016

Рекомендовано к использованию в качестве
внутреннего документа ГАПОУ ИО ИТАМ:
Педагогическим советом (Протокол №1 от
30.08.2017)

Дата введения в действие 1 сентября 2016года.
приказ директора ГАПОУ ИО ИТАМ от
30.08.2016г от № 02-1/178.

Разработчик: Бодяковский Артур Игоревич

Согласовано:

Заместитель директора по ВР



Л.П. Воронина

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка к программе дополнительного образования (далее - ДПО) «Баскетбол»	3
Учебный план программы дополнительного образования «Баскетбол».....	5
Календарно – учебный график программы дополнительного образования «Баскетбол».....	5
Рабочая программа «Баскетбол».....	6
Фонды оценочных средств программы дополнительного образования «Баскетбол»	

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность ПДО «Баскетбол» охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще не проходили раздел «Баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С увеличением учебной нагрузки на обучающегося, возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков он имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками техникума и других профессиональных образовательных организаций, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель ПДО - Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи ПДО:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта «Баскетбол», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 1 октября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 15 человек

Формы организации обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

ПДО предусматривает достижение следующих результатов образования:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Способы проверки ПДО:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации ПДО:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы дополнительного образования «Баскетбол»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		
		Всего часов	теория	практика
1.	Основы баскетбола	80	2	78
	<i>Итого</i>	80	2	78

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года в ГАПОУ ИО ИТАМ:

Начало занятий – 1 сентября.

Начало занятий для группы первого года обучения – 3 сентября.

Начало занятий для группы второго года обучения – 3 сентября.

Конец учебного года – 30 июня.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

2. Распределение учебной нагрузки в неделях:

Год обучения	Распределение по неделям				
	Учебная нагрузка 1 полугодия	Каникулы	Учебная нагрузка 2 полугодия	Каникулы	Всего
1	16	2	22	11	51

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Для первого и второго года обучения не более 3 часов в неделю - 3 раза в неделю по 1 часу.

4. Продолжительность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказом директора ГАПОУ ИО ИТАМ.

Продолжительность занятий в группах согласно Устава ГАПОУ ИО ИТАМ - 45 минут.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
БАСКЕТБОЛ

Иркутск
2016

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы дополнительного образования и осваивается на протяжении 1 года. Обучение охватывает круг первоначальных знаний и навыков, необходимых для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол.

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы студент должен уметь:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Должен обладать общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 80 часов, в том числе:

теоретических занятий – 2 часа;

практических занятий – 78 часов.

Занятия проводятся 2 часа в неделю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Объем программы дополнительного образования

Вид учебной работы	Количество часов		
	курс		Итого
	1 семестр	2 семестр	
Максимальная учебная нагрузка в том числе:	34	46	80
– теоретические занятия	2	0	2
– практические занятия	32	46	58

Форма подведения итогов обучения – спортивные соревнования (первенства ИТАМ, спартакиада Байкало-иркутской территории, областные соревнования)

2.2. Тематический план и содержание программы

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Форма занятий	Вид контроля	ОК
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА						
	Содержание учебного материала		10			
Основы баскетбола	1, 2	Разминка: (бег, упражнение на растяжку) Упражнения с мячом (ведение мяча) Упражнения с броском (постановка броска) Игра с соперником (объяснения правил баскетбола)	2	Изучение нового материала	Наблюдение	ОК02-ОК06
	3,4	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Отработка игры в пас (по парно) Игра с соперником (объяснение правил игры)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	5,6	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Техника броска из под кольца Игра с соперником (правила защиты)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	7,8	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Техника броска по кольцу в прыжке Ведение мяча: Игра с соперником (объяснение правил игры)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	9, 10	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Индивидуальное ведение мяча (ведение, пас) Игра с соперником (знания защиты)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	11,12	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Отработка технического ведения мяча (атака на кольцо) Игра с соперником (персональная защита)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	13, 14	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Атака кол-во соперников с 2-х шагов (постановка техники) Игра с соперником (постановка заслона)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06

15,16	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Игра с соперником (с полным набором правил) Отработка штрафного броска по кольцу (техника)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
17, 18	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Техника броска по кольцу в прыжке (выносливость) Игра с соперником (смешенная защита) Штрафной (отработка техники)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
19, 20	ОРУ. Передача мяча «сверху» - «снизу». Подача мяча, расстановка игроков по номерам.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
21, 22	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Техника броска с 3-х очковой линии Игра с соперником (с 3-х очковой линии) Штрафные (отработка техники)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
23,24	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Эстафета команд с броском по кольцу (1 из под кольца, штрафной, 3-х очковый) Игра с соперником (техника блокирования) Штрафные броски (по кольцу)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
25,26	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Эстафета команд с броском по кольцу (1 из под кольца, штрафной, 3-х очковый) Игра с соперником (техника блокирования) Штрафные броски (по кольцу)	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
27,28	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Управление ведения мяча (дриблинг) Штрафные броски.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
29,30	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Управление ведения мяча (дриблинг) Штрафные броски.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
31,32	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Игра с соперником без ведения мяча.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06

	Штрафные броски.				
	Разминка (бег, упражнение на растяжку) Игра с соперником (без ведения мяча) Штрафные	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	Ведение мяч с сопротивлением. Игра с соперником (лосто и заслона) штраф.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	Разминка. Отработка броска по мячу с прыжка. Игра с соперником (атаиой по кольцу в прыжке). Штраф	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	Разминка . Упр. Ведение меча с препятствием. Игра с соперником (смешанная защита) штраф.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
79, 80	Разминка. Контрольная игра	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК06
	Итого за весь курс обучения	80			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

- баскетбольные мячи	- 15 шт;
- скакалка	- 15 шт;
- фишки	- 20 шт.
- обруч	- 7 шт.
- кегли	- 15 шт.
- набивные мячи	- 8 шт
- барьер	- 10 шт.
- волейбольный мяч	- 2 шт;
- мяч теннисный	- 15 шт.
- мат гимнастический	- 5 шт
- шведская стенка	- 8 шт.
- щит баскетбольный	- 6 шт.
- утяжелители	- 16 шт

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий.

1. Передвижение в защитной стойке (квадрат) выполняется на площадке, на которой начерчен квадрат со стороной 5 м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и продельывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

2. Передача мяча выполняется одной рукой от плеча, с расстояния 1,5 м, учитывается количество передач выполненных за 30 сек.

3. Передачи выполненных за 30 сек; мячом кольца. ведение с обводкой первой стойки слева и т. д.,ую слева, третью справа и произвоидение мяча «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Обучающийся по команде обегает первую фишку с права с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку с лева с ведением левой рукой, последнюю фишку - с права, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку с лева, ведение левой рукой и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

4. Бег «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Обучающийся по команде обегает первую фишку с права, затем вторую фишку с лева, последнюю фишку - с права, возвращается обегая вторую фишку с лева и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Сводная таблица приемно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке

Контрольные упражнения и единицы измерения							
Общая физическая подготовка				Техническая подготовка			
Бег 20 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока по Абалакову, (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Передвижение в защитной стойке (квадрат) (с)	Передача мяча рукой за 30 сек, с расстояния 1,5 м (кол-во раз)	Ведение мяча 20 м «восьмеркой» (с)	Бег 20 м «восьмеркой» (с)
3,8	155	34	145	12,0	34	8,2	6,2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
В.В. Зяблова
Приказ № 02-1/178 от 30.08.2016г

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАСКЕТБОЛ**

Иркутск
2016

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценивание проходит в форме зачета.

Время выполнения 90 минут.

Задания по баскетболу

ЗАДАНИЕ I

1. Студент находится на линии старта с мячом. По сигналу преподавателя студент движется змейкой между фишками по направлению к кольцу с ведением мяча. Далее с боковой линии выполняет один бросок в первое кольцо. После броска, студент с ведением мяча, движется змейкой между фишками в обратном направлении и так же с боковой линии делает бросок во второе кольцо.

В случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка броска по кольцу щита № 1 любым способом. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после выполнения точного броска или после выполнения дополнительного броска. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков

2. Штрафной бросок выполняется со штрафной линии. На выполнения дается десять бросков мяча по кольцу. Пять попаданий из десяти оценивается в пять баллов, четыре попадания оценивается в четыре бала, два попадания на три бала.

3. Двусторонняя игра. Оценивается техника игры.

ЗАДАНИЕ II

1. Броски по кольцу с точек, по одному броску с каждой точки.

2. Броски по кольцу со штрафной линии, на выполнения дается десять бросков мяча по кольцу. Пять попаданий из десяти оценивается в пять баллов, четыре попадания оценивается в четыре бала, два попадания на три бала

3. Броски по кольцу с ведением и двухшажным ритмом

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча между фишками с броском в кольцо на (сек)	20	22	24	22	24	26
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
3. Двусторонняя игра.						

Вопросы к зачету

1. История развития баскетбола в России.
2. Участие в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Современное состояние баскетбола в стране.

4. Анализ техники игры.
5. Методика обучения.
6. Судейство игры.
7. Классификация тактики игры.
8. Принципы игры в защите.
9. Современные тактические системы игры.
10. Техническая оснащённость в игре.
11. Планирование спортивной тренировки.
12. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.
13. Комплексный контроль в баскетболе.
14. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
15. Судейство соревнований.
16. Изменения, внесенные в правила игры.

УСЛОВИЯ

Время выполнения задания –45 минут

Оборудование:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- секундомер;
- мячи баскетбольные.

Литература для обучающихся:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
1. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков //

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча между фишками с броском в кольцо на (сек)	20	22	24	22	24	26
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
3. Двусторонняя игра.						

Критерии оценки:

Количество баллов	Оценка
19- 14	зачёт
Менее 10	незачёт

