

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«КИРЕНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № ____
от « ____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ ИО КППК
_____ Л.М. Россова
« ____ » _____ 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мы со спортом на «Ты»!»

физическая культура и спорт

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст слушателей: от 16 до 17 лет

Объём: 68 часов

Авторы-составители:
Черных С.Д.,
педагог дополнительного
образования

г. Киренск,
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Мы со спортом на «Ты»!*» (далее - Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Разработана и утверждена ГБПОУ ИО «Киренский профессионально-педагогический колледж» с учётом потребностей учащихся профессиональной образовательной организации, требований федеральных органов исполнительной власти, требований ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012. Данный подвид образования (дополнительное образование детей и взрослых) указан в Приложении к Лицензии №7970 от 22.06.2015 г.

Область деятельности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе дополнительного образования детей «»: обучение и воспитание детей во внеурочной деятельности.

1.2. Новизна, цель и задачи программы, ожидаемые результаты

Новизна программы «*Мы со спортом на «Ты»!*» заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что бы повысить уровень соревновательной деятельности по баскетболу студентов КППК.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение специфических образовательных потребностей, укрепление здоровья обучающихся.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формирование и доведение до необходимой степени совершенствования разнообразные двигательные умения и навыки;
- привитие основных гигиенических навыков;
- формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие;

- укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности;

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- воспитание моральных и волевых качеств.

- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных качеств, отражающие социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

1.3. Рекомендуемое количество часов на основе программы:

общее количество часов: 68 часов

теоретические занятия - 16

практические занятия - 52

Программа рассчитана на обучающихся: от 16 до 17 лет.

Наполняемость группы: 20 человек.

Срок реализации программы: 1 год (по 2 группы).

Уровень реализации содержания программы – базовый.

Программа состоит из разделов:

1. Техника владения мячом
2. Передвижения игроков
3. Тактика защиты
4. Тактика нападения
5. Судейство

1.4. Категория обучающихся:

Дополнительная общеразвивающая программа *«Мы со спортом на «Ты»!»* имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для обучающихся в возрасте от 16 до 17 лет. Программа направлена на расширение теоретических и практических знаний обучающихся по физической культуре и спорту.

1.5. Срок реализации программы:

Дополнительная общеразвивающая программа *«Мы со спортом на «Ты»!»* рассчитана на год (по 2 группы) обучения.

1.6. Форма и режим занятий

Форма обучения очная, дистанционная

В основу проведения занятий по программе положен практико-ориентированный подход в обучении. Изучение программного материала происходит в ходе теоретических и практических занятий, в том числе практикумов, игр, упражнений. Возможно проведение комбинированных занятий. Особое место в рамках процесса обучения отводится таким методам, как метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 2 занятия в неделю по 90 минут.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Техника владения мячом	10	3	7	Тестирование
	2.1 Броски в кольцо	4	1	3	
	2.2 Передачи мяча	3	1	2	Сдача нормативов
	2.3 Ведение мяча	3	1	2	
3.	Передвижения игроков	6	2	4	Тестирование
	3.1. Прыжки	1	-	1	
	3.2. Остановки	2	1	1	Сдача нормативов
	3.3. Бег	2	1	1	
	3.4. Стойки	1	-	1	
4.	Тактика защиты	19	4	15	Тестирование
	4.1 Индивидуальные действия	7	2	5	
	4.2 Групповые действия	6	1	5	Сдача нормативов
	4.3 Командные действия	6	1	5	
5.	Тактика нападения	19	4	15	Тестирование
	5.1 Индивидуальные действия	7	2	5	
	5.2 Групповые действия	6	1	5	Сдача нормативов
	5.3 Индивидуальные действия	6	1	5	
6	Судейство	10	2	8	Тестирование
7	Итоговое занятие	2	0	2	
Итого:		68	16	52	

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория (1 ч.):

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Контрольные испытания.

Практика (1 ч.)

Повторение правил. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

2. Техника владения мячом. (10ч)

Теория (3 ч.):

Техника владения мячом. Классификацию способов: передачи мяча, ведения, бросков в корзину мяча.

Практика (7 ч.):

Совершенствование ведение мяча на месте и в движении.
Совершенствование ведение мяча с изменением направления и высоты

отскока. Закреплять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Закреплять бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол.

3. Передвижения игроков (6ч)

Теория (2 ч.):

Техника передвижений. Техника овладения мячом и противодействия.

Практика (4ч.):

Стойка и передвижение игрока. Совершенствование стоек, передвижений и остановок. Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.

4. Тактика защиты

Теория (4ч.):

Методика обучения технике защиты. Обучение игровым приемам защиты.

Практика (15ч.):

Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Прием нормативов по тактической подготовке. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.

5. Тактика нападения

Теория (4ч.):

Методика обучения тактике нападения. Обучение тактическим действиям в баскетболе. Быстрое нападение в баскетболе. Упражнения групповых и защитных взаимодействиях.

Практика (15ч.):

Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Закрепление нападения через центрального, заслоны. Техника передач. Разучивание нападения «тройкой». Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Техника добивания мяча в корзину. Борьба с двумя защитниками. Уход от защитника с помощью рывка. Уход от защитника с помощью изменения направления. «Передай мяч и выходи». Вариант 1. Система быстрого прорыва. Система позиционного нападения с использованием центрального. Нападение «Тройка». Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры. Техника передач в движении, нападение через центрального игрока.

6.Судейство

Теория (2 ч.):

Судьи и их помощники. Обязанности судей.

Практика (8ч.):

Судейство игры в волейбол, жесты судьи.

2.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

Метапредметные результаты:

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий

-Коммуникативные УУД:

- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

В целом данный курс способствует активизации процесса самопознания. Он поможет обучающимся в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей и реализоваться применительно к своим способностям, склонностям, характеру, темпераменту, поможет оценить свои возможности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Наименование	Количество
Гимнастические коврики	10 шт.
Сетка баскетбольная	4 шт.
Насос для накачивания	4 шт.
Счетчик отжиманий	1 шт.
Рулетка	1 шт.
Конус	2 шт.
Фишки разметочные	50 шт.
Палка гимнастическая	2 шт.
Мячи баскетбольные	15 шт.
Гимнастические маты	15 шт.
Скакалки	8 шт.
Гимнастические обручи	4 шт.

3.2. Методическое обеспечение:

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Мы со спортом на «Ты»» включает в себя обеспечение образовательного процесса согласно учебно-тематическому плану различными методическими материалами.

На занятиях проводится, а затем постоянно повторяется ТБ по баскетболу. Теоретический материал различные схемы, таблицы для объяснения техники и тактики игры, а также карточки для судейства, интернет - ресурсы и др.

Педагогические технологии, используемые на занятиях - технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Список литературы и интернет ресурсов

Для педагога:

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. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.
6. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе, :автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2006г – 400с.

Дополнительная литература:

1. Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведению и передачи мяча в баскетболе», 2003, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.
2. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Интернет ресурсы:

Для обучающихся:

1. Костикова Л.В. Азбука баскетбола - М.: Физическая культура и спорт, 2001
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010
3. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С –П .2000.58с

Интернет ресурсы:

1. Всё о баскетболе <https://www.basketball.org>
 2. Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»
https://basketball-training.org.ua/about_site
 3. <https://m.sports.ru>
-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой - 15м.
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
- 10 бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Броски одной рукой с точек.
- Броски в корзину после ведения.
- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Показатели оценивания:

- Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)
- Оценка технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
- Оценка выполнения обучающимся функций судьи.
- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.