

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский торгово-экономический техникум»

Рассмотрена
Предметно- цикловой комиссией
общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин.

Ж.Ф. /Куроптева А.Ю./

Утверждаю

Зам. директора по ВР

Е.А. / Бабенцева Е. А./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

(девушки)

Уровень освоения: Базовый

Возраст учащихся: 16-18

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Кривова Т.Б., преподаватель
физической культуры КГБ
ПОУ «Хабаровский торгово-
экономический техникум»

г. Хабаровск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 6 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 8 |
| ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

1.1. Цели и задачи кружка, требования к результатам освоения курса:

Цель:

Создание условий для физического и психологического развитие личности студентов средствами баскетбола.

Задачи:

- укрепление физического и морального здоровья;
- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и отказа от вредных привычек;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям спортом;
- формирование волевых качеств и воспитание характера.

В результате освоения программы дополнительного образования обучающийся должен уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями; -
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой броска по кольцу.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в баскетболе; -
- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использования спортивного инвентаря.

1.2. Количество часов на освоение программы кружка:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 72 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем программы дополнительного образования и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1 Вводное занятие. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Правила поведения на площадке. | | |
| Тема 2. Инструктаж по ТБ. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Меры безопасности при проведении игр в баскетбол. | | |
| Тема 3. История игры в баскетбол. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире. | | |
| Тема 4. Правила игры в баскетбол. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | Изучение правил игры в баскетбол. | | |
| Тема 5. Техника владения мячом. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Ведение мяча, передача мяча. Соревнование с закреплением начальных навыков. | | |
| Тема 6. Приемы работы с мячом. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Способы выполнения приема и передач мяча. Классификация передач мяча. Соревнование с закреплением навыков | | |
| Тема 7. Теория командной игры в баскетбол. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Соревнование с закреплением навыков. | | |
| Тема 8. Правила расстановки игроков. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Способы переходов во время игры. Соревнования с закреплением навыков | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 9. Техника приема мяча. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Прием сверху, снизу. Соревнования с закреплением навыков. | | |
| Тема 10. Тактика игры в команде. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Изучение тактики игры в команде. Соревнование с закреплением навыков. | | |
| Тема 11. Нападение в баскетболе. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Выполнение нападающих комбинаций. Сочетание приёмов | | |
| Тема 12. Техника защиты в баскетболе | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Разминка. Выполнение комбинаций обороны. Сочетание приемов | | |
| Тема 13. Режим и питание спортсмена. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. | | |
| Тема 14. Личная гигиена и закаливание организма. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. | | |
| Тема 15. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. | | |
| Тема 16. Правила соревнований. Судейство соревнований. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. | | |
| Тема 17. Броски по кольцу в прыжке | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | Бросок по кольцу в баскетболе, осуществляемый игроком в верхней фазе статического вертикального | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | прыжка. Выполняется, как правило, из-за пределов трёхсекундной зоны | | |
| Тема 18. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Тренировка бросков с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. | | |
| Тема 19. Техника передвижения приставными шагами. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Направление, способ, темп перемещений. | | |
| Тема 20. Прыжки с толчком с двух ног. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. | | |
| Тема 21. Передача мяча двумя руками от груди | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача; передача в парах на разной дистанции; передача в парах из положения сидя; ередача мяча в парах на шаге вперёд, ловля на шаге назад. | | |
| Тема 22. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком. | | |
| Тема 23. Способы ловли мяча | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Ловля одной рукой; ловли мяча в движении; ловля мяча двумя руками на месте; Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. | | |
| Тема 24. Ведение мяча в движении. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. | | |
| Тема 25. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. | | |
| Тема 26. Взаимодействие двух игроков | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | «Передай и выходи» — взаимодействие основано на использовании территории и взаиморасположении игроков по отношению друг к другу и районам площадки. | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| «передай мяч и выходи». | | | |
| Тема 27. Круговая тренировка | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Передача и ловля мяча Ведение мяча, остановка, поворот. Броски мяча в кольцо | | |
| Тема 28. Ведение мяча с высоким и низким отскоком | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Ведение в высокой стойке (с высоким отскоком). | | |
| Тема 29. Ловля двумя руками «низкого мяча». | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Ведение в низкой стойке (с низким отскоком) | | |
| Тема 30. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Выход нападающего на свободное место для получения мяча осуществляется навстречу партнеру, в сторону от него или вперед по направлению атаки. | | |
| Тема 31. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | | |
| Тема 32. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). | | |
| Тема 33. Чередование | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| упражнений на развитие технических приемов. | | | |
| Тема 34. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях | Содержание учебного материала Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). | 2 | 2 |
| Тема 35. Учебно-тренировочная игра. | Содержание учебного материала Закрепление приёмов игры в баскетбол | 2 | 2 |
| Тема 36. Контрольные испытания. | Содержание учебного материала Закрепление приёмов игры в баскетбол | 2 | 3 |
| Итого: | | 72 | |

3. Информационное обеспечение

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.- Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.

16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с. 18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: Физкультура и спорт,1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.