

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский монтажный техникум»

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор ОБПОУ «КМТ»
Пархоменко А.В.
Приказ от «30» 08 2024г.
№ 264/1-04к



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год (360 часов)

Составитель:

Макаров Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
2.1. Пояснительная записка	2
2.2. Объем Программы	3
2.3. Цель программы	4
2.4. Задачи программы	4
2.5. Содержание программы	4
2.6. Планируемые результаты программы	7
3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
3.1. Календарный учебный график	8
3.2. Учебный план	8
3.3. Оценочные материалы	9
3.4. Формы аттестации	9
3.5. Методическое обеспечение программы	10
3.6. Условия реализации программы	12
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	13
5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	14
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	16
Приложение 1	16
Календарно-тематическое планирование:	16
Приложение 2	27
Материалы для проведения мониторинга:	27

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;

Постановление Правительства Российской Федерации от 1 1.1 0.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).

- *направленность программы* - физкультурно-спортивная.

- *актуальность программы.*

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, в том числе по волейболу, обеспечивает решение поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки командной игры в баскетбол способствуют гармоничному физическому развитию, координации движения подростков, так как вовлекают в работу почти все группы мышц, обостряют внимание и реакции.

Соревновательность и «командный дух» создают мощный эмоциональный фон для мотивации к совершенствованию спортивного мастерства, способствуют формированию волевых качеств, уверенности в себе, навыков общения и, в целом, социализации молодых людей в обществе.

Программа направлена на:

- 1)-укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- 2)-выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- 3)-профилактику девиантного поведения;
- 4)-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

- *отличительные особенности программы:* новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

- *уровень программы:* базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

- *адресат программы:* обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

- *объем и срок освоения программы.*

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

-*режим занятий:*

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

- *форма обучения* – очная.

- *язык обучения* – русский.

- *формы проведения занятий* – групповые.

- *особенности организации образовательного процесса:*

форма реализации программы – традиционная.

2.2.Объём Программы

Объём программы составляет 360 часов.

2.3.Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в баскетбол.

2.4.Задачи программы

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;
- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при освоении игры и на примерах отечественного и мирового спорта;
- обеспечение систематичности и последовательности в освоении обучающимися двигательных навыков для овладения техникой игры в волейбол, знаниями правил игры, техники безопасности;
- организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

2.5.Содержание программы

-Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	• Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	• Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	• Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	• Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными

					навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего:	360	7	353	

-Содержание учебного плана

Тема 1 Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1 Вводное занятие.

Теория. Баскетбол – история, правила и современное состояние. История возникновения и развития баскетбола. Характеристика современного состояния баскетбола. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема 1.2 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Первая помощь. Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.

Практика. Функциональные пробы и индексы.

Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Теория. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика. Эссе. Для чего же нам физическая культура?

Тема 1.4 Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.

Теория. Средства физической культуры. Методы физической культуры. Основы воспитания физических качеств. Зоны, интенсивность и энерготраты при физических нагрузках. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках.

Практика. Выполнение теоретико методического задания на сопоставление (физические качества – цель и физические качества – средство)

Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Баскетбол.

Теория. Техника безопасности при занятиях. Техника ведения мяча. Упражнения с собственным весом, техника упражнений с отягощениями, работа на тренажерах, техника упражнений для развития гибкости в процессе занятий баскетболом. Методика тренировки.

Практика. Индивидуальная техническая подготовка. Различные способы владения мячом на месте и в движении. Комплексы силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели, штанга, гиря), упражнения на тренажерах различной степени сложности.

Тема 2.2 Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика.

Теория. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Прикладное значение гимнастических упражнений. Терминология атлетической гимнастики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика. Комплекс силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели, штанга, гиря), упражнения на тренажерах.

Тема 2.3 Общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Теория. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология спортивной игры. Правила спортивной игры. Техника передвижений, владения мячом. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении.

Практика. Футбол. Техника перемещений; техника передачи, приема, ведения мяча; техника атакующего удара. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 2.4 Общая физическая подготовка. Фитнес.

Теория. Правила техники безопасности. История развития фитнес направлений. Виды фитнеса. Методика и технология занятий с фитбол-аэробикой, кросфитом. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплексы круговой тренировки со скакалкой, гантелями, фитболом. Упражнения в партере. Стрейчинг. Фитбол аэробика. Степ аэробика. Стретчинг с элементами йоги. Виды кросфит тренировок. Комплексы упражнений на развитие координации движений.

Тема 2.5 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Средства и методы развития быстроты, выносливости, координационных способностей.

Практика. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных положений. Равномерный бег на средние дистанции. Кроссовый бег с преодолением различных препятствий. Прыжки: с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Тема 3.1 Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.

Практика. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тема 3.2 Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие тактической подготовки спортсменов. Средства и методы тактической подготовки спортсменов.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 3.3 Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

Практика. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Тема 4 Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

2.6. Планируемые результаты программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год, базовый	04.09.24	30.06.25	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.25-30.06.25

3.2. Учебный план

-Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы

7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего:	360	7	353	

3.3.Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП
3. Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершению базового уровня.
4. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
5. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
6. Перечень тем для выполнения творческого задания.

Участие в соревнованиях:

1. Спартакиада техникума соревнования;
2. Муниципальные соревнования по волейболу среди образовательных организаций г. Курска;
3. Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

3.4.Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;
- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

3.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические скакалки, набивные мячи, гантели) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Баскетбольная площадка, баскетбольные мячи Практические занятия Учебная двусторонняя игра
6.	Соревнования, игровой опыт, товарищеские игры	Баскетбольная площадка Практические занятия Учебная двусторонняя игра

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
- Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники игры: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи игр в баскетбол.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, рапорт старосты, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно-исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию.

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТПП, игре в баскетбол.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроя, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для

дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение:*

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование:*

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

3.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная база: спортивный зал с баскетбольной и волейбольной площадкой; раздевалка, душевые; зал атлетической гимнастики; зал фитнеса.
- Спортивное оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Информационное обучения:

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

Кадровое обеспечение:

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в баскетбол.

Формы и содержание программы:

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии баскетболом.

Планируемые результаты программы:

Основными показателями выполнения требований программы являются:

1. стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
3. уровень освоения основ техники баскетбола;
4. уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

5.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы:

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	«Знаменитые спортсмены»	Беседа	Сентябрь, Спортивный зал	Орлов В.Ф.
2.	Динамо Курск-Енисей	Соревнования по баскетболу	Октябрь, Спортивный зал СКК	Орлов В.Ф.
3	Динамо Курск-МБА (Москва)	Соревнования по баскетболу	Октябрь, Спортивный зал СКК	Орлов В.Ф.
4.	«Здоровье и ЗОЖ»	Конкурсная программа	Ноябрь, Спортивный стадион	Орлов В.Ф.
5.	БК «Русичи»	Товарищеская игра	Ноябрь, Спортивный зал «КМТ»	Орлов В.Ф.
6	«Спортивная студенческая ночь»	Игровая программа	Январь, «Губернаторский каток»	Орлов В.Ф.
7	«День защитника Отечества»	Спортивный праздник	Февраль, Спортивный зал «КМТ»	Орлов В.Ф.
7.	Соревнования по баскетболу	Соревнования	Апрель	Орлов В.Ф.
8.	«Вредные привычки и их профилактика»	Беседа	Апрель Спортивный зал «КМТ»	Орлов В.Ф.
9	Соревнования по баскетболу	Соревнования	Май	Орлов В.Ф.
10.	«Всемирный день без табака»	Игровая программа	Май, Спортивный стадион	Орлов В.Ф.
10.	«Спорт-формула жизни»	Соревнования по баскетболу	Июнь, «Боева дача»	Орлов В.Ф.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия». 2008.
- 2) Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с
- 3) Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
- 4) Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Список литературы для педагогов

- 1) Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
- 2) Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
- 3) Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
- 4) Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

Список литературы для обучающихся

- 1) Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
- 2) 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.
- 3) Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2010. - 256 с.
- 4) Матвеев А.П. Физическая культура: 10–11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
- 5) Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.

7.ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Спортивный зал
2	История развития баскетбола.	3	лекция	Спортивный зал
3	Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Спортивный зал
4	Питание.	3	лекция	Спортивный зал
5	Профилактика травматизма при занятиях баскетболом.	3	лекция	Спортивный зал
6	Физические способности человека.	3	лекция	Спортивный зал
7	Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
8	Общая физическая	3	Практическое	Спортивный

	подготовка.		е занятие	й зал
9	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
10	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
11	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
12	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
13	Тактико-технические действия	3	Практическое занятие	Согласно плана
14	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
15	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
16	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
17	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
18	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал

	мяча.			
19	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
20	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
21	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
22	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
23	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
24	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
25	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
26	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
27	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
28	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал

	мяча.			
29	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
30	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал
31	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
32	Общая физическая подготовка	3	практика	
33	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
34	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
35	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
36	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
37	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
38	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
39	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал

40	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
41	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
42	Тактико-технические действия	3	Практическое занятие	Согласно плана
43	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
44	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
45	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
46	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
47	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
48	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
49	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
50	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
51	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
52	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

53	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
54	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
55	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
56	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
57	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
58	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
59	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
60	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
61	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
62	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
63	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал

64	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
65	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
66	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
67	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
68	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
69	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
70	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
71	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
72	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
73	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

74	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
75	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
76	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
77	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
78	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
79	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
80	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал
81	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
82	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
83	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
84	Технико-тактические действия	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана

85	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
86	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
87	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
88	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
89	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
90	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
91	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
92	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
93	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
94	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
95	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
96	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
97	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

98	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
99	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
100	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
101	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
102	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
103	Технико-тактические действия	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана
104	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
105	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
106	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
107	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
108	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал

109	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
110	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
111	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
112	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
113	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
114	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
115	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
116	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
117	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
118	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
119	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
120	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал
		Всего: 360		

Приложение 2

Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами. Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Баскетбол».

В течение учебного года проводится поэтапная диагностика успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» используются контрольные упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне техникума.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка»

Контрольные нормативы (тесты)

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

Таблица 6

№	Контрольные упражнения	
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем двигательных навыков в баскетболе.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к уровню овладения техническими действиями в баскетболе. Тем самым,

- ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),

- позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне овладения техническими действиями в баскетболе

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 7

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	–	–	–	20	14	10