

Комитет по образованию
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
педагогический колледж № 1 им. Н. А. Некрасова Санкт-Петербурга
(ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБПОУ
Некрасовского педколледжа № 1
Протокол от 31.08.2016 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
Некрасовского педколледжа № 1
Голядкина Т.А.
Приказ от 01.09.2016 № 187-а

Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Оранжевый мяч»

Возраст - 15-18 лет
Срок реализации программы - 1 год

Составитель:
Сотников Владимир Федорович,
педагог дополнительного образования
Консультант – Новожилова Н.С.,
методист ДД (Ю)Т Московского района

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее программа) «Оранжевый мяч» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа содействует гармоничному физическому развитию, прививает интерес к занятиям баскетболом.

Актуальность программы связана с введением новых федеральных государственных стандартов образования. Программа ориентирована на интеграцию личности в область физической культуры, создана как дополнительный источник информации к освоению МДК 07 «Теория и методика физического воспитания с практикумом» на отделениях «Адаптивная физкультура» и «Преподавание в начальных классах».

Занятия по программе формируют:

- потребность и мотивацию к систематическим занятиям баскетболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий
- даёт навыки работы с информацией фото, видео, плакаты, рисунки.
- коммуникативные навыки.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что предложенные методы, в основе которых лежит наглядный и практический способ организации занятий соответствуют возрасту и учитывают степень подготовленности обучающихся.

Новизна программы состоит в том, что обучающиеся не только знакомятся с видом спорта, но и самостоятельно проводят анализ изучаемого действия, изучают отдельные методические аспекты выполнения упражнений, необходимых в командной игре.

Цель программы

Формирование здорового образа жизни, через занятия баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- обучить приемам техники игры в защите и нападении
- обучить тактическим приемам игры

Развивающие:

- укреплять здоровье путём закаливания.
- устранять недостатки физического развития
- развивать аэробную выносливость, быстроту скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- воспитать качества спортивного характера
- прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом
- воспитать морально-этические и волевые качества

Условия реализации

Программа «Оранжевый мяч» предназначена для обучающихся педагогического колледжа (15-18 лет), осуществляется в течение одного года.

К участию в обучении допускаются все, желающие повысить уровень физического развития, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Срок реализации программы - 1 год, 144 часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 2 часа

Занятия проводятся в сформированных группах (по 15 человек)

Форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны

знать:

- основы техники баскетбола и других физических упражнений;
- принципы правильного построения и проведения тренировочного занятия.

уметь:

- владеть техническими приёмами игры в баскетбол;
- вести спортивный дневник тренировок;
- провести тренировочное занятие по баскетболу;
- составить график соревнований;
- анализировать выполнение технических приёмов игры в баскетбол.

понимать:

- принципы работы в информационно - коммуникативном пространстве.

Способ проверки накопленных знаний:

1. Обратная связь – ведение спортивного дневника тренировок.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. Овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками.
4. Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование,
- результаты соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов программы	теория	практика	общее кол-во часов
1.	Набор обучающихся в объединение, комплектование групп	1	5	6
2.	Вводное занятие	1,5	0,5	2
3.	Теоретическая подготовка	15	5	20
4.	Общая физическая подготовка	10	30	40
5.	Специальная физическая подготовка	10	40	50
6.	Техническая подготовка	4	10	14
7.	Тактическая подготовка	7	3	10
8.	Итоговое занятие	0,5	1,5	2
Итого часов:		49	95	144

Содержание изучаемого курса

1. Набор обучающихся в объединение, комплектование групп

Теория:

Участие в презентации отделения дополнительного образования детей Некрасовского педколледжа № 1.

Практика:

Запись желающих осваивать программу «Оранжевый мяч». Оформление обучающимися медицинского заключения о допуске к занятиям в спортивном объединении.

2. Вводное занятие

Теория:

Проводится инструктаж по технике безопасности. Раскрывается содержание программы, даётся перечень литературы и интернет-ресурсов.

Практика:

Выполнение подготовительных упражнений.

3. Теоретическая подготовка

Теория

- Физическая культура и спорт в России.
 - понятие «физическая культура»
 - значение физической культуры для укрепления здоровья
- Состояние и развитие баскетбола в России и за рубежом
 - история появления баскетбола как игры
 - развитие баскетбола за рубежом
 - развитие баскетбола в России
 - баскетбол как вид спорта
 - развитие баскетбола в ОУ
- Оборудование и инвентарь
 - необходимое оборудование для игры в баскетбол
 - разметка площадки
 - назначение спортивного инвентаря и его использование в игре
- Гигиена, врачебный контроль
 - соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом
 - дыхание, значение для жизнедеятельности организма
 - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
 - значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена
 - прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
 - понятие об утомлении и переутомлении
 - причины утомления
- Профилактика травматизма в спорте.
 - травматизм в процессе занятий баскетболом
 - первая помощь при травмах
 - профилактика спортивного травматизма
 - инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол
- Спортивные соревнования.
 - основные правила игры в баскетбол

Практика

Презентации обучающихся по заявленной теме. Составление графика соревнований. Составление режима дня.

4. Общая физическая подготовка

Теория

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Практика

Строевые упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног и таза, мышц туловища и шеи; гимнастические и акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; упражнения для воспитания общей выносливости, для развития быстроты, ловкости; упражнения типа «полоса препятствий»; подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев. Личная гигиена юного спортсмена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в колледже. Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви.

Практика

Включает упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, скоростно-силовых качеств, игровой ловкости, специальной выносливости; упражнения для развития качеств необходимых для броска.

6. Техническая подготовка

Теория

Теоретические сведения о технике выполнения ведения мяча, передач партнеру, бросков в кольцо, действий в защите, в нападении.

Практика

Бросок в кольцо, ведение мяча, навыки игры в нападении, ловля и передачи мяча, техника защиты.

7. Тактическая подготовка

Теория

Теоретические сведения о способах ведения спортивной борьбы в различных условиях игры.

Практика

Тактика нападения. Тактика защиты.

8. Итоговое занятие

Теория

Тестирование по содержанию программы, составление графика соревнований по баскетболу.

Практика

Соревнования по баскетболу.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1.	Вводное занятие	Лекция	Познавательные: опора на жизненный опыт. Социальные: создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка Практические: наблюдение Словесные: беседа,	Инструкции по технике безопасности, видео-ролики	Тестирование по технике безопасности	Кабинет методики, спортивный зал
2.	Теоретическая подготовка	Конференция Лекция	Познавательные: Учебные дискуссии, Опора на жизненный опыт. Социальные: Создание ситуации взаимопомощи Взаимопроверка Практические наблюдение Словесные: рассказ,	Учебники по теории и методике физического воспитания, плакаты, видео-ролики	Презентации воспитанников, составление режима занятий	Кабинет методики, спортивный зал
3.	Общая физическая подготовка	Лекция	Эмоциональные: Поощрение Познавательные: Учебные дискуссии, Опора на жизненный опыт. Социальные: Взаимопроверка Практические Упражнение, Наблюдение Словесные: рассказ, Беседа, дискуссия,	Учебники по теории и методике физического воспитания. Интернет-ресурсы, видео-ролики	Ответы на вопросы по учебному пакету, тестовые упражнения	Кабинет методики, спортивный зал
4.	Специальная физическая подготовка	Тренировка	Эмоциональные: поощрение, создание ситуации успеха Познавательные: опора на жизненный опыт. Социальные:	Учебники по баскетболу. баскетбольные мячи, набивные мячи. Скакалки. Гимнастическ	Презентация по оборудованию и инвентарю. Тестовые упражнения, проведение	Кабинет методики Спортивный зал

			Создание ситуации взаимопомощи Взаимопроверка Практические: упражнение, тренинг Словесные: рассказ.	ие скамейки	эстафеты	
5	Техническая подготовка	Лекция, тренировка	Эмоциональные: Поощрение Создание ситуации успеха Познавательные: Игры, Социальные: создание ситуации взаимопомощи. Практические: упражнение, тренинг Словесные: рассказ.	Баскетбольные мячи, плакаты, видео-ролики	Тестовые упражнения, проведение эстафеты	Спортивный зал
6.	Тактика нападения. Тактика защиты	Лекция, тренировка	Эмоциональные: Поощрение Создание ситуации успеха Познавательные: Игры, Социальные: создание ситуации взаимопомощи. Практические: упражнение, тренинг Словесные: рассказ.	Баскетбольные мячи, плакаты, видео-ролики	Проведение эстафеты	Спортивный зал
7.	Итоговое занятие	Тренировка	Эмоциональные: поощрение, создание ситуации успеха Познавательные: игры, Социальные: взаимопроверка Практические: игра наблюдение	Баскетбольные мячи,	Составление графика соревнований, проведение соревнований.	Спортивный зал

Список литературы

1. Баскетбол в средних профессиональных учебных заведениях. Издательский центр «Академия», 2004.
2. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие /Под общей редакцией Тригорлова В.В. 2007.
3. Майкл Джордан и мир, который он сотворил. Глава 6 Чепел-Хилл, 1981 г
4. Программы для общеобразовательных учреждений баскетбол для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Москва, Просвещение, 1997.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.