Частное профессиональное образовательное учреждение

**«Техникум экономики и права»**

г. Новопавловск

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор ЧПОУ «ТЭП»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Галицкая  «31» августа 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивная секция**

**«Баскетбол»**

Возраст участников: I-III курс

Срок реализации: 1 год

**г. Новопавловск, 2021 г.**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

**Организация-разработчик:**

ЧПОУ «ТЭП»

**Разработчики:**

**Золотухин Д.В. –** преподаватель общеобразовательных дисциплин.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Методическим советом ЧПОУ «ТЭП»

Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

**Место и роль физкультуры и спорта в воспитании студентов**.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации студентов. Спорт во внеурочных формах занятий, включает студентов во множество социальных отношений со студентами других групп и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их студенты упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у студентов умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность подростков. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча студент действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Место программы в учебно – воспитательном процессе**: данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у студентов целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Цель программы**: *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование студентов к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания студентов: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

**Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы**:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для студентов I-III курса, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю.

**Формы организации занятий:**

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования;

- Конкурсы, викторины.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

1. **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО КРУЖКА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | *Объем часов* |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **114** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **114** |
| **в том числе:** |  |
| теоретическиезанятия | 38 |
| практические занятия | 76 |

**1.2. Тематический план спортивного кружка «Баскетбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | |
| **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| **Тема №1.**  **Теоретическо-практические основы** | **Содержание учебного материала** | |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте. Сущность спортивной тренировки. Физические способности человека и их развитие. | 2 |  |
| **Тема №2.**  **Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта** | **Содержание учебного материала** | | |
| Основы физической и спортивной подготовки. Направленность средств, методов и форм физического воспитания. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом. Информационный контроль за тренировочной деятельностью. Требования к уровню подготовки спортсменов. Основы тренировки в баскетболе  Направленность средств, методов и форм баскетбола. Основные средства и методы тренировки. Основы психологической подготовки баскетболиста. | 2 |  |
| **Тема №3.**  **Тактическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста.  Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. | | |
| **Практические занятия:** Имитационные упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Действия игрока в защите. Действия игрока в нападении. | 6 | 12 |
| **Тема №4.**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| Развитие баскетбола в России и за рубежом. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. | 6 |  |
| **Практические занятия:** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). |  | 8 |
| **Тема №5.**  **Техническая подготовка. Упражнения без мяча.** | **Содержание учебного материала** | | |
| **Практические занятия:** 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. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. | *4* | 10 |
| **Тема №6.**  **Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.** | **Практические занятия:** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. | *4* | *10* |
| **Тема №7.**  **Техническая подготовка. Ведение мяча.** | **Содержание учебного материала** | |  |
| На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. | 4 | 12 |
| **Тема №8.**  **Техническая подготовка. Броски мяча.** | **Содержание учебного материала** | | |
| Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 4 | 12 |
| **Тема №9.**  **Тактическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | | |
| 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. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 6 | 12 |
| **Максимальная учебная нагрузка** | | **114** | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка, из них** | | **114** | |
| практические занятия | | 76 | |
| теоретические занятия | | 38 | |

**1.3. Ожидаемый результат**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся, стремящихся вести здоровый образ жизни.

**Техническая подготовка:**

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще.

- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

**Тактическая подготовка:**

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

**Методическое обеспечение и литература.**

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.

2. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Электрон. текстовые данные. — Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2015.

3. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2016.

4. Подковырова Н.Н. Подвижные игры в системе обучения баскетболу: методические рекомендации/ Подковырова Н.Н., Иванова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2017.

5. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2019.

6. Ястребов А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебное пособие / Ястребов А.В., Золотова Л.В.— Электрон. текстовые данные. — Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2020.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2017.