|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Баскетбол**

**Направленность программы** физкультурно-спортивная

**Категория слушателей:** Программа для обучающихся 1-4 курсов ГАПОУСО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»

**Объем**: *144 часа*

**Срок: 9 месяцев**

**Форма обучения:** *(очная)*

**Организация обучения:** единовременно (непрерывно)

Город Камышлов, 2023

Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении техникой и тактикой игры баскетбол. В программе определены цели и задачи. Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения программы.

Направленность курса предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Разработчик(и): Хуснуллин В.Р., ВКК педагог дополнительного образования

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Организация: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса,167.

тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Оглавление** | | |
| 1. Общая характеристика программы | | | | 4 |
|  | 1.1 | | Цель реализации программы | 4 |
|  | 1.2 | | Планируемые результаты освоения программы | 4 |
|  | 1.3 | | Требования к слушателям | 5 |
|  | 1.4 | | Форма документа – по результатам освоения программы | 5 |
| 2. Учебный план | | | | 5 |
| 3. Календарный учебный график | | | | 6 |
| 4. Программа учебного модуля | | | | 7 |
| 5. Организационно-педагогические условия | | | | 8 |
|  | 5.1 | | Материально-техническое обеспечение | 8 |
|  | 5.2 | | Кадровое обеспечение | 8 |
|  | 5.3 | | Организация образовательного процесса | 8 |
|  | 5.4 | | Информационное обеспечение обучения | 8 |
| 6. Контроль и оценка результатов освоения программы | | | | 9 |

**1. Общая характеристика программы**

**1.1. Цель реализации программы**

Целью реализации программы является:

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
* удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований

Основной целью общеразвивающей программы «Баскетбол» является формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Задачи:

*Оздоровительные:*

* выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
* способствовать укреплению здоровья;
* содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
* всестороннее воспитание двигательных качеств;
* создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Образовательные:*

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
* обучить правильному выполнению упражнений.

*Воспитательные:*

* любовь к спорту и здоровому образу жизни;
* чувство коллективизма, взаимовыручку;
* чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
* воспитанию нравственных и волевых качеств;
* привлечение студентов к спорту и отказу от вредных привычек.

*Основной результат, которого должны достигнуть обучающиеся после посещения занятий – формирование осознанного отношения к собственному здоровью.*

**1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы слушатель должен приобрести знания и сформировать умения, навыки, личностные качества:

*слушатель должен знать:*

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках.

- гигиенические требования к одежде.

- значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная ёмкость лёгких.

- история развития баскетбола в России.

- заболевания у спортсменов.

Причины и профилактика.

-технику безопасности при занятиях спортивными играми. - лучших игроков города и России. - простейшие правила игры.

*слушатель должен уметь:*

-Выполнять перемещения в стойке.

- остановку в два шага и прыжком.

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи.

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

- иметь навыки самостоятельной работы;

- использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта.

- Вести здоровый образ жизни.

**1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению программы допускаются лицаиз числа обучающихся техникума, зачисленных на основные профессиональные образовательные программы.

**1.4. Форма документа - по результатам освоения программы выдается**

не предусмотрено

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование компонентов программы** | **Объем программы (академические часы)** | | | |
| **Всего** | **Самостоятельная работа** | **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | |
| **Теоретическое обучение** | **Практические**  **и лабораторные работы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки | 15 | Х | 6 | 9 |
| М.2 Общая физическая подготовка | 24 | Х | - | 24 |
| М.3 Специальная физическая подготовка | 87 | Х | 7 | 80 |
| М.4 Контрольные игры и соревнования | 18 | Х | 3 | 15 |
| **Итого часов по программе** | **144** | **Х** | **16** | **128** |

**3. Календарный учебный график**

Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Аудиторные занятия |
|  | Практические занятия |
|  | Итоговое занятие |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты программы** | **Всего часов** | **Сентябрь** | | **Октябрь** | | **Ноябрь** | | **Декабрь** | |
| **А** | **ПР** | **А** | **ПР** | **А** | **ПР** | **А** | **ПР** |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки | 15 | 6 | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| М.2 Общая физическая подготовка | 24 | Х | 6 | Х | 16 | Х | 2 | Х | Х |
| М.3 Специальная физическая подготовка | 87 | Х | Х | Х | Х | 2 | 12 | 2 | 10 |
| М.4 Контрольные игры и соревнования | 18 | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| Итого в месяц, час | | **12** | | **16** | | **16** | | **12** | |

Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Аудиторные занятия |
|  | Практические занятия |
|  | Итоговое занятие |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты программы** | **Всего часов** | **Январь** | | **Февраль** | | **Март** | | **Апрель** | |
| **А** | **ПР** | **А** | **ПР** | **А** | **ПР** | **А** | **ПР** |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки | 15 | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| М.2 Общая физическая подготовка | 24 | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| М.3 Специальная физическая подготовка | 87 | Х | 12 | 2 | 14 | 1 | 15 | Х | 16 |
| М.4 Контрольные игры и соревнования | 18 | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| Итого в месяц, час | | **12** | | **16** | | **16** | | **16** | |

Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Аудиторные занятия |
|  | Практические занятия |
|  | Итоговое занятие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты программы** | **Всего часов** | **Май** | | **Июнь** | |
| **А** | **ПР** |  |  |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки | 15 | Х | 9 | Х | Х |
| М.2 Общая физическая подготовка | 24 | Х | Х | Х | Х |
| М.3 Специальная физическая подготовка | 87 | Х | 1 | Х | Х |
| М.4 Контрольные игры и соревнования | 18 | 6 | Х | 3 | 9 |
| Итого в месяц, час | | **16** | | **12** | |

1. **Программа курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование модулей и тем программы** | **Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.** | **Объем часов** |
| *1* | *2* | *3* |
| **Модуль 1.  «Теоретические аспекты подготовки»** | | **15** |
| **Основы знаний о физической культуре и спорте.** | **Содержание**  Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи | 6 |
| **Правила игры и судейства** | **Содержание**  Правила игры, судейские жесты. Фолы и наказания | 9 |
| **Практические занятия** |
| Отработка навыков использования жестов в ходе игры |
| **Модуль 2. Общая физическая подготовка** | | **24** |
| Общая физическая подготовка | **Содержание**  Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку  Напрыгивание , соскоки | 24 |
| **Практические занятия**  Выполнение физических упражнений |
| **Модуль 3. Специальная физическая подготовка** | | **87** |
| Основы техники игры в баскетбол. | **Содержание**  Ведение мяча, Остановки, Развороты, Передача мяча на месте, Передача мяча в движении.  Броски в кольцо с места, В движении, после остановки, Ловля мяча, Переводы, финты. | 4 |
| **Практические занятия**  Отработка навыков основных элементов игры. Наработка техники игры | 35 |
| Тактика игры в баскетбол | **Содержание**  Умение удержать соперника. Открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите. В нападении. Тактические действия в игре с сильным соперником. Игра на одно кольцо. | 3 |
| **Практические занятия**  Отработка тактики игры. Наработка техники игры | 27 |
| Специальная физическая подготовка | **Содержание**  Упражнения для развития силы ног. Упражнение для развития силы рук. Упражнения для развития скоростных качеств | 18 |
| **Практические занятия**  Выполнение физических упражнений |
| **Модуль 4. Контрольные игры и соревнования** | | **18** |
| Итоговые игры. | **Содержание**  Разбор проведённых игр. | 3 |
| **Практические занятия**  Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. | 15 |
| **Итого:** |  | **144** |

**5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Кабинет (лаборатория), мастерская** | **Оборудование и технические средства обучения** |
| Учебный класс | Рабочие мест по количеству обучающихся  Рабочее место преподавателя, персональный компьютер, широкоформатный телевизор |
| Спортивный зал | Щиты с кольцами — 4  Жгуты и экспандеры – 10  Секундомер —1  Стойки для обводки — 4  Гимнастические скамейки — 6  Гимнастический мостик —1  Гимнастические маты — 1  Скакалки — 2  Мячи набивные различной массы — 2  Гантели, гири различной массы  Мячи баскетбольные — 10  Насос ручной со штуцером — 1  Рулетка—2  Макет площадки с фишками |

* 1. **Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по образовательной программе, наличие высшего или среднего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемой программы. Наличие повышения квалификации по профилю преподаваемой программы не реже 1-го раза в 3 года.

* 1. **Организация образовательного процесса**

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 15—18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого год обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специ­альных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний да­ется оценка успеваемости каждому занимающемуся.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

* + 1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: 2018 г.. -100 с.
    2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2018г. - 256 с. с илл.
    3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2014 - 211, [13] с.: с илл.
    4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2014г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
    5. Нестеровский Д.И.., Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
    6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2014г. -62 с.
    7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2014г. - 134 с.

1. **Контроль и оценка результатов освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (компетенции) | Формы оценки результатов обучения |
| Обучающиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений; иметь навыки самостоятельной работы; использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта. Вести здоровый образ жизни. | Выполнение практических заданий,  участие в спортивных мероприятиях разных уровней: техникума, городского, районного, областного, межрегионального. |

Итоговое занятие проводится в виде Товарищеских игр / участие в турнире по баскетболу