

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Мурманской области**

**«Апатитский политехнический колледж
имени Голованова Георгия Александровича»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АПК имени

Голованова Г.А.



Д.В. Гришина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

**для обучающихся 16 -18 лет
(срок реализации 8 месяцев)**

Программу разработала:

Руководитель

физического воспитания

ГАПОУ МО

«АПК имени

Голованова Г.А.»

Иванова С.В.

Апатиты, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ..... | 4 |
| 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ..... | 4 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 5 |
| 5. ЛИТЕРАТУРА..... | 8 |
| 6. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 9 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных факультативов образовательных учреждений. Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию для обучающихся, не требует специального отбора, имеющих разрешение врача.

Продолжительность обучения рассчитана на учебный год (8 месяцев), 60 часов, возраст обучающихся от 16 до 18 лет.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы углублённое изучение спортивной игры «Баскетбол».

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья
2. Содействие правильному физическому развитию
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приёмами техники и тактики игры
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
6. Привитие обучающимся организаторских навыков
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки
8. Подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы изучается в трёх разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность учебно - тренировочного занятия не должна превышать 3 академических часа, академический час — 45 минут. После 45 минут занятий устанавливается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. Количество занятий в неделю: не более трёх.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении и посещением факультатива по баскетболу должен быть перерыв для отдыха не менее одного часа.

Ожидаемый результат:

1. Нравственно и физически здоровые, имеющие научное представление о здоровом образе жизни, владеющие умениями и навыками физического совершенствования.
2. Призёры различного уровня соревнований: городского, регионального.
3. Члены сборной города по баскетболу.

Теоретическая подготовка

Программа теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, посещение соревнований высокого ранга, просмотр видеофильмов.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказы в процессе практических занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка

1. Гимнастические упражнения
2. Акробатические упражнения
3. Легкоатлетические упражнения
4. Спортивные игры
5. Подвижные игры и комбинированные эстафеты

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития ловкости
5. Упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения ловли и передачи мяча
2. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча
3. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении броска мяча в кольцо
4. Упражнения для выполнения обманных движений
5. Упражнения для овладения передачей сверху двумя руками
6. Упражнения для овладения броска с отскоком от щита
7. Упражнения для овладения броска одной с места
8. Упражнения для овладения броска одной в прыжке

Тактическая подготовка

1. Упражнения для овладения игры в защите и в нападении
2. Упражнения для обучения личной защиты
3. Упражнения для обучения зонной защиты
4. Упражнения для обучения смешанной защиты

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Переключение в выполнении технических приёмов нападения и защиты
3. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защиты с повышенной интенсивности и объёма с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, тактических приёмов и развития специальных качеств.
4. Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.
5. Учебные игры. Смена заданий в игре, отражающая программный материал. Задания по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, для игроков с индивидуальным планом.
6. Контрольные игры — применяются в учебных целях как более высокая сложность учебных игр с определёнными заданиями, для подготовки к соревнованиям.
7. Командные игры. Повышение надёжности, эффективности игровых навыков.

Инструкторская и судейская практика

Форма проведения: беседа, семинар, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. Судейство на учебных и официальных соревнованиях. Организация проведения соревнований.

Контрольные соревнования:

1. Соревнования по баскетболу в колледже между учебными группами.
2. Участие в региональных соревнованиях по баскетболу среди женских и мужских команд в зачёт Спартакиады ПОО МО.

Методы и формы обучения

1. Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, разбор, задание, замечание, команды, указания.
2. Наглядные методы: показ упражнений, видеофильмов, наглядные пособия.
3. Практические методы: метод расчленённого обучения, метод избирательного обучения, метод целостного обучения, метод строго регламентированного упражнения, метод стандартно — повторного выполнения, игровой метод; соревновательный метод, метод круговой тренировки.
4. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
5. Материально-техническое обеспечение: щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки, мячи баскетбольные, набивные мячи различной массы, насос ручной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. Л.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель 2010.
2. В. 1 1. Чистополов, С. В. Чистополов, В. С. Богатырёв «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000
3. Официальные правила баскетбола 2012. Утверждены Центральным Бюро ФИБА, Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апреля 2012 г. Русский текст утверждён Исполкомом Российской Федерации Баскетбола 19 июля 2012 г.
4. Баскетбол. Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэчер; перевод с английского Р.Л. Цфасмана. - М.:Астрель, 2006. 383с.,ил.
5. Всё о тренировке ЮНОГО баскетболиста. Билл Гатмен, Том Финнеган; перевод с английского ТА. Бобровой.- М.: Астрель, 2007.-303с.: ил.
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры [под ред. Э.Найминова. - М., 2001.
7. Журнал «Физическая культура в школе».
8. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова –Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. — 160с.

Интернет — ресурсы

1. <http://www.kes-basket.ru/> , Школьная баскетбольная лига.
2. [http://mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru/) Раздел «Электронные учебники»
2. <http://pedsovet.ru>
3. <http://Iseptember.Ru>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. [http://proI\(O\)basket.ru/](http://proI(O)basket.ru/), Ассоциация студенческого баскетбола России.

ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № | Виды спортивной подготовки | час |
|----------|--|------------|
| 1 | Теоретическая | 5 |
| 1.1 | Правила игры в баскетбол | 1 |
| 1.2 | Позиции на площадке | 1 |
| 1.3 | Действия защиты без мяча | 1 |
| 1.4 | Виды прессинга и блокировок | 1 |
| 1.5 | Игра на последних секундах матча | 1 |
| 2 | Техническая | 18 |
| 2.1 | Имитация упражнений без мяча | 1 |
| 2.2 | Ловля и передачи мяча | 1 |
| 2.3 | Ведение мяча | 1 |
| 2.4 | Остановки и повороты | 1 |
| 2.5 | Обманные движения | 1 |
| 2.6 | Заслоны | 1 |
| 2.7 | Броски мяча в кольцо | 8 |
| 2.8 | Борьба за подбор | 2 |
| 2.9 | Перехват мяча | 2 |
| 3 | Тактическая | 25 |
| 3.1 | Действия игрока в нападении | 15 |
| 3.2 | Действия игрока в защите | 10 |
| 4 | Физическая подготовка | 10 |
| 4.1 | Общая | 5 |
| 4.2 | Специальная | 5 |
| 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 2 |
| 6 | Итого | 60 |