

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«МУРМАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ МО «МИК»

_____ Шатило Г.С.

« _____ » _____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
БАСКЕТБОЛ**

СОСТАВИТЕЛЬ

Кокарева М. В., преподаватель физической
культуры ГАПОУ МО«МИК»

г. Мурманск
2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура и содержание	6
3. Тематический план и содержание.....	7
4. План воспитательной работы.....	11
5. Условия реализации программы.....	12
6. Информационное обеспечение.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций образовательного учреждения. Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся колледжа. «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительный характер, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа секции баскетбол служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам баскетбола; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности студентов,
- развивать двигательные способности,

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

В результате освоения программы по баскетболу обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по баскетболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий.

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей.

Отличительные особенности:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение материала.

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Основными средствами, которыми пользуемся при обучении игре в баскетбол, являются физические упражнения, а именно:

- развивающие упражнения;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Методами обучения в баскетболе являются:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- игровой;
- соревновательный;

Основными сторонами подготовки баскетболиста являются:

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- морально - волевая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Форма организации обучающихся на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах;
- подгрупповая.

Форма проведения занятий:

практическое,
комбинированное,
соревновательное.

Ожидаемые результаты:

По окончании года обучения, студенты должны:

- ❖ Знать общие основы баскетбола;
- ❖ Расширят представление о технических приемах в баскетболе;
- ❖ Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- ❖ Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- ❖ Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- ❖ Получить навыки технической подготовки баскетболиста;

- ❖ Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	1
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	8
Техническая подготовка	11
Тактическая подготовка	6
ВСЕГО	36

Краткая характеристика секции:

Количество обучающихся: 15 человек

Возраст: 16 – 22 года

Физическое развитие: основная медицинская группа

Количество часов в неделю: 1 час

Место проведения занятий: ГАПОУ МО «МИК», площадка Росляково ул. Приморская 2

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Дата проведения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в баскетбол.	1	октябрь
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		10	
	2.1	Развитие быстроты Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега	2	октябрь
	2.2	Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	2	октябрь
	2.3	Развитие выносливости Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.	2	ноябрь
	2.4	Развитие гибкости Круги руками перед собой и отводя руки как можно дальше назад. Рывки руками назад (на разных уровнях). Попеременное отведение согнутых в локтях рук назад с последующим выбрасыванием их вперед (кисти расслаблены).	2	ноябрь

		Повороты туловища в стороны (руки расслаблены, ступни расставлены шире плеч). Наклоны туловища в стороны (ступни — шире плеч). Пружинящие наклоны вперед (ступни — на ширине плеч). Пружинящие наклоны вперед. Стоя лицом к гимнастической стенке, возьмитесь широко расставленными руками за перекладину и наклоняйтесь вперед.		
	2.5	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.	1	ноябрь
	2.6	Развитие прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов являются различные прыжковые упражнения: - с преодолением веса собственного тела; - с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги); - с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, набивные мячи, скакалки и др.); - игры и эстафеты с прыжками.	1	декабрь
	Практические занятия		8	
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	3.1	Развитие специальной быстроты Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.	2	декабрь
	3.2	Развитие взрывной силы Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления.	2	декабрь

		Выталкивания из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками. Игроки становятся в круг, состоящий из 3-6 игроков, и начинают передавать гири из рук в руки. Вес гири или блина 10-15 килограмм. Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола. Два игрока, стоящих друг от друга на расстоянии 3-4 м, передают мячи ногами.		
	3.3	Развитие скоростной силы Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.	1	январь
	3.4	Развитие специальной и скоростной выносливости Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.	1	январь
	3.5	Развитие физических качеств Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача баскетбольного мяча.	2	январь
	Содержание учебного материала		11	
4 Техническая подготовка	4.1	Техника перемещения Перемещение приставными шагами вправо (два шага). То же влево и в защитной стойке. Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх. УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ: В прыжке поворот на 180°. Подскоки на месте, руки на пояс, к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз.	1	февраль
	4.2	Техника передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника.	2	февраль

		Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.		
4.3	Техника нападения Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Бег является главным средством передвижения в игре. Прыжки используют как самостоятельные приемы. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.	2	февраль	
4.4	Техника защиты Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска. Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Водящий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.	2	март	
4.5	Перехват мяча Объяснение и показ. Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой. То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1x1, 2x2, 3*3 и т. д.	2	март	

	4.6	Выбивание при ведении мяча Объяснение и показ. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1x1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях: нападающий передвигается ходьбой; нападающий передвигается медленно бегом; нападающий варьирует скорость передвижений.	2	апрель
	Практические занятия		6	
5 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Индивидуальные действия Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.	2	апрель
	5.2	Групповые действия Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. Тоже, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину. Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.	2	май
	5.3	Командные действия Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском. Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После	1 1	май май

		передачи центровой игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.		
	Практические занятия		35	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Методическая работа:

- Подготовка дидактических материалов и наглядных пособий по темам: «Тактическая защита», «Прессинг».
- Оформление стенда о работе секции и результатах спортсменов.

Воспитательная работа:

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
сентябрь	«День физкультурника»			
октябрь		День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»		День здоровья
ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь			Подведение итогов спортивной деятельности студентов.	
январь		Новогодний кубок.		
февраль	спортивный праздник «Я, служу России!»		Встречи со знаменитыми спортсменами (беседы, обсуждения)	Родительский актив
март	спортивный праздник (А, ну ка, девушки)			
апрель	Спортивный праздник , «День здоровья !» между группами.			
май		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая. Спортивно-оздоровительное мероприятие на природе (Кросс)		

Работа с родителями:

- Участие родителей в жизни студентов.
- Индивидуальная работа с родителями с целью мотивации студентов к обучению.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Баскетбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Правила по баскетболу.

Информационное обеспечение обучения:

1. Федеральный закон от 3 ноября 2015 г. N 308-ФЗ "О внесении изменения в статью 343 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации".
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 16 июля 2015 г. N 726 "Об утверждении Типового положения об учебно-методических объединениях в системе среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями).
4. Учебный план спортивно-массовой работы ГАПОУ МО «МИК» на 2017/2018 учебный год.
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.-245
6. Педролетти, Мишель. Основы баскетбола. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016 - 176 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2015г – 400с.

Информационные ресурсы

- Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу.
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

