

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по воспитательной работе

_____/С.В. Ростопшина
01 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

_____/С.Ю. Гонтарев
01 сентября 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

**Ростов-на-Дону
2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:
ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Дмитриенко И.Г. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
4. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
6. подготовка студентов к соревнованиям по баскетболу.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

2.1 Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	357

2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Основы знаний: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетбол.

Физическая подготовка : Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (перекладина, шведская стенка, скамейка), в тренажерном зале.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетбола

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка: *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствования техники ведения мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивания мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развития координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игра с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв. Командные действия в защите. 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.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, баскетбольные мячи и спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение:

1. щиты игровые с кольцами – 2 комплекта
2. шахматные часы – 1 шт
3. стойки для обводки- 15 шт.
4. гимнастическая стенка – 3 пролета
5. гимнастические скамейки - 10 шт.
6. табло ручное - 1 шт.
7. скакалки – 20 шт.
8. мячи набивные различной массы – 20 шт.
9. гантели различной массы – 20 шт.
10. мячи баскетбольные – 20 шт.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»

1. Алиев Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб. науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021.
2. Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов / Е.Е. Яворская, А.Г. Родионова, Е.А. Колинченко, С.Ю. Власенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.