**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«НИЖЕГОРОДСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**(гбпоу «натт»)**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ |
| Директор ГБПОУ «НАТТ» |
| С.В.Сбитнев  31 августа 2022 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

БАСКЕТБОЛ

НИЖНИЙ НОВГОРОД

2022

Разработчик:

Преподаватель ГБПОУ «НАТТ» Киселев Роман Павлович

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Структура и содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Методическое обеспечение

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

3. Список литературы

1. **Комплекс основных характеристик образования**
   1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенная для внеучебной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в техникуме.

Программа обобщает и систематизирует теоретические и практические знания, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (технико-тактическая подготовка).

По заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся образовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдается наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая её устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Большую часть дневного времени обучающиеся находятся в статическом положении. Уроки физкультуры лишь частично пополняют недостаток движения обучающегося («Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений» письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86113). Поэтому все больше внимания в работе педагогов физического воспитания уделяется внеурочным занятиям.

Физическое воспитание в техникуме является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально-активных личностей.

Большой популярностью среди студентов пользуется баскетбол.

Баскетбол - это спортивная игра, и цель игры – набрать как можно больше очков путем забрасывания мяча в кольцо соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 24 секунды на атаку.

Международная Федерация баскетбола объединяет более 160 стран и более 150 млн. регулярно занимающихся этой игрой. Высокая напряженность волейбольных поединков, эстетическая красота и атлетичность по достоинству оцениваются зрителями.

**1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:**

Создание условий для формирования физического развития студентов и подростков, развитию у них потребности в здоровом образе жизни.

Данная цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области физического развития юношеского организма, методик объемов тренировки в волейболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья: приобщение к здоровому образу жизни;
* Профилактика вредных привычек (табакокурение, наркомания) и правонарушений;
* Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по волейболу;
* Подготовка к участию в областной спартакиаде среди ССУЗов;
* Популяризация волейбола среди студентов техникума;
* Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
* Привитие необходимых гигиенических умений и навыков;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие тактических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, классные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна обеспечивать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей подростка, его самоопределение.

Решая задачи физического воспитания, преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание первичных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у студентов потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Студентов необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа рассчитана на обучающихся с 15 лет. Срок реализации – 1 год. Программа занятий рассчитана на 144 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по утвержденному расписанию. Минимальный состав-15 человек.

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тематический план и содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *144* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *134* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предмета** | **Всего часов** | **Теоретические знания (часы)** | **Практические знания (часы)** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | **-** |
| 2 | Краткий обзор развития баскетбола | 1 | 1 | **-** |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 | **-** |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | **-** |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | **-** |
| 6 | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 | **-** |
| 7 | Места занятий и инвентарь | 1 | 1 | **-** |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | 38 | 1 | 37 |
| 9 | Основы техники и тактики игры | 81 | 1 | 80 |
| 10 | Контрольные игры и соревнования | 10 | 1 | 9 |
| 11 | Установка на игру и разбор ее проведения | 2 | **-** | 2 |
| 12 | Посещение соревнований | 6 | **-** | 6 |
|  | Итого: | **144** | **10** | **134** |

**1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения данной программы воспитанники должны

**уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**знать:**

* о режиме дня и двигательном режиме;
* о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
* о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
* о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;
* о правильной осанке и причинах нарушения осанки;
* у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий в активный отдых и досуг.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации**

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, соревнования.

**Оценочные материалы**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год (октябрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

**Нормативы технической подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бросок мяча двумя руками от груди (кол.раз из 5 точек) | Бросок мяча одной рукой от плеча на 3 счета (кол.раз из 3 точек) | Бросок мяча одной рукой от плеча на 2 счета (кол.раз из 3 точек) | Быстрый прорыв в парах (кол.попаданий по кольцу) | Быстрый прорыв в тройках (кол.попаданий по кольцу) |
| 7 | 10 | 10 | 2 | 3 |
| 6 | 9 | 9 | 1 | 2 |
| 5 | 8 | 8 | 0 | 1 |

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места | Челночный бег 10\*10 | Бег 30 метров | Бег 1000 метров |
| 2.25 | 26.5 | 4.9 | 3.50 |
| 2.15 | 27.0 | 5.2 | 4.05 |
| 2.05 | 27.5 | 5.4 | 4.30 |

**2.2. Условия реализации программы**

**2.2.1 Методическое обеспечение**

Для повышения интереса студентов к баскетболу и более успешного решения общеобразовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у студентов предварительное представление об изученном движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа:

* Упражнений;
* Наглядных пособий;
* Фото и видео материалов;
* Программ по баскетболу;
* Применение технических средств обучения;
* Просмотр игр команд высокого уровня;
* Показ самим преподавателем технических элементов.

**2.2.2 Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал;

-баскетбольные мячи;

- баскетбольные кольца;

- скакалки, обручи, набивные мячи;

- гимнастические скамейки.

**3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.