Государственное профессиональное образовательное учреждение

Ярославской области

Ростовский педагогический колледж

УТВЕРЖДЕНА:

приказом

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. №\_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 15-19 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Преподаватель: Войнов Ю.Б.

РОСТОВ

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом учебные нагрузки возрастают. Очень важно, чтобы после занятий студент имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 15-20 человек.

Актуальность программы выражается в приобщении студентов к здоровому образу жизни, творческой самореализации, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего колледжа, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые студентами на уроках физкультуры;

Развивающие:

* Укреплять опорно-двигательный аппарат;
* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки
* Расширение спортивного кругозора студентов.

Воспитательные:

* Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

**Условия набора**

Программа предназначена для обучающихся 15-19 лет, рассчитана на 1 год, в объеме – 72 часа

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты**:

Знать

* Историю развития вида спорта «баскетбол»
* Правила игры в баскетбол
* Тактические приемы в баскетболе

Уметь

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Общие основы баскетбола | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 |
| 6 | Игровая подготовка | 19 |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 8 |
|  | *Итого* | *72* |