Министерство образования и науки Челябинской области
ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директор по ВР
_____ Г.Г.Хафизова

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

(юноши) (девушки)

Возраст: 16-20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:

Девушки - Жижин Виктор Анатольевич
Юноши - Власенко Эдуард Александрович

г. Златоуст
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. Массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом частично решает данную проблему, поэтому у нас в техникуме создана секция по спортивным играм (баскетбол). Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств студента. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга обучающегося. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Программа секции баскетбола рассчитана на студентов в возрасте от 16 до 20. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в техникумовских и городских и областных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому студенту и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие студентов, подготовленных слабее. В процессе занятий баскетболом совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию.

Программа направлена на обучение сложной технике игры, на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты реакций и перестроения двигательных действий, точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способности к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы: работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности обучающихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, обучающихся в возрасте 16-20 лет, изучаемый курс 102 часа в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

Цель программы: привитие интереса у студентов к здоровому образу жизни, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья, его активной общественной позиции в жизни техникума.

Задачи программы:

- сформировать и обучить основным элементам игры в баскетбол, научить применять полученные знания в игровой деятельности.

- организовать образовательную и воспитательную деятельность с целью повышения уровня физического и духовного развития студентов.

- стабилизировать состояние здоровья обучающихся и определить профилактические меры по его улучшению.

- создавать предпосылки для здорового образа жизни и выработать у студентов устойчивое отношение против вредных привычек.

Ожидаемые результаты: по окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении, броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции, штрафные броски, тактические действия в нападении: быстрый прорыв 2:1,3:2,тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной, оптимальная форма обучающихся для участия в различных соревнованиях.

По итогам обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	-	В процессе занятий	-
2.	Основы знаний: правила игры, история развития баскетбола	-		-
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	-		-
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	-		-
5.	Упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития прыгучести;	12		12
6.	Упражнения на развитие координации; упражнения для развития выносливости;	12		12
7.	Ловля и передачи мяча	10		10
8.	Ведение мяча. Финты - обманные движения.	12		12
9.	Броски в корзину	12		12
10.	Игровая деятельность	34		34
11.	Кроссовая подготовка	10		10
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Итого	102		102

Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности:

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности:

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения:

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка представлен материал по баскетболу, способствующий обучению студентов техническим и тактическим приемам.

– упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

– упражнения с мячом**:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

– тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

– спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Контрольно-нормативные требования

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и

проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от

бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры в баскетбол, история развития баскетбола. Упражнения для развития силы.	1,5	
2.	Основная стойка баскетболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
3.	Разминка. Повторение раннее полученных знаний. Остановка в два шага. Держание мяча.	1,5	
4.	Повторение раннее полученных знаний. Ловля мяча летящего на средней высоте. Ловля мяча, летящего высоко (в прыжке). Игра с упрощенными правилами.	1,5	

5.	Повторение ранее полученных знаний. Ловля мяча, летящего низко (в движении). Ловля мяча одной рукой (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
6.	Повторение раннее полученных знаний. Передача мяча двумя руками от груди (в движении).Передача мяча двумя руками сверху (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
7.	Повторение раннее полученных знаний. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от плеча. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
8.	Повторение раннее полученных знаний. Передача мяча одной сверху «крюком». Передача мяча одной снизу. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
9.	Повторение раннее полученных знаний. Бросок мяча одной рукой от плеча (в прыжке). Бросок мяча одной рукой (в прыжке). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
10.	Повторение раннее полученных знаний. Бросок мяча одной рукой снизу в прыжке после движения. Бросок мяча двумя руками снизу в прыжке после движения. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
11.	Повторение ранее полученных знаний. Бросок двумя руками вверху (после движения). Бросок мяча двумя руками от груди (все в движении).Добивание мяча от щита. Учебная игра с применением упражнений.	1,5	
12.	Повторение раннее полученных знаний. Высокое и низкое ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	1,5	
13.	Повторение раннее полученных знаний. Ведение мяча с переводом за спиной. Броски мяча после ведения. Учебная игра.	1,5	
14.	Повторение. Финты без мяча. Финты с мячом. Учебная игра.	1,5	
15.	Повторение. Ложный бросок. Ложное ведение. Учебная игра.	1,5	
16.	Повторение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Учебная игра.	1,5	
17.	Повторение. Перехваты мяча. Вырывание мяча. Учебная игра с применением упражнений.	1,5	

18.	Повторение. Вырывание мяча. Накрывание мяча. Учебная игра.	1,5	
19.	Упражнения со скакалкой. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц живота. Бег до 3 км.	1,5	
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
21.	Разминка. Прыжки из глубокого приседа. Упражнения для мышц спины. Учебная игра.	1,5	
22.	Разминка. Упражнения для мышц груди. Прыжки вперед из глубокого приседа. Учебная игра.	1,5	
23.	Отжимание на гимнастических брусьях. Подтягивание на перекладине. Учебная игра.	1,5	
24.	Упражнения для мышц спины. Упражнение для кистей и пальцев рук. Учебная игра.	1,5	
25.	Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Учебная игра.	1,5	
26.	Ведение мяча на месте, между ног, за спиной, сидя. Упражнения для мышц плеча. Учебная игра.	1,5	
27.	Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Учебная игра.	1,5	
28.	Разминка. Повтор. Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Учебная игра	1,5	
29.	Повторение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Учебная игра.	1,5	
30.	Повторение. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра.	1,5	
31.	Повторение. Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Учебная игра.	1,5	
32.	Разминка. Упражнение для совершенствования техники броска в прыжке. Учебная игра.	1,5	
33.	Разминка. Повторение. Штрафной бросок. Учебная игра.	1,5	
34.	Разминка. Повторение. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.	1,5	
35.	Разминка. Повторение. Ловля, катящегося мяча Учебная игра.	1,5	
36.	Разминка. Повторение. Передача мяча на месте, при	1,5	

	встречном движении и отскоком от пола. Учебная игра.		
37.	Разминка. Повторение. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебная игра.	1,5	
38.	Разминка. Повторение. Передача мяча в движении по восьмерке с броском по кольцу. Учебная игра.	1,5	
39.	Разминка. Повторение. Броски в кольцо с разных расстояний. Учебная игра.	1,5	
40.	Разминка. Повторение. Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска. Двусторонняя игра	1,5	
41.	Нападение с одним центровым игроком. Нападение с двумя центровыми игроками. Двусторонняя игра.	1,5	
42.	Повторение. Нападение без центровых игроков. Двусторонняя игра.	1,5	
43.	Повторение. Нападение против зоны защиты. Двусторонняя игра.	1,5	
44.	Разминка. Повторение. Передача и рывок к корзине. Двусторонняя игра.	1,5	
45.	Повторение. Нападение против прессинга. Двусторонняя игра.	1,5	
46.	Повторение. Бросок из-за заслона наведением. Двусторонняя игра.	1,5	
47.	Разминка. Повторение. Бросок из-за заслона наведением. Двусторонняя игра.	1,5	
48.	Разминка. Повторение. Бросок из-за заслона наведением. Двусторонняя игра.	1,5	
49.	Разминка. Повторение. Бросок из-за статического заслона. Двусторонняя игра.	1,5	
50.	Повторение. Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего игрока. Двусторонняя игра.	1,5	
51.	Разминка. Повторение. Взаимодействие центрового игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего. Двусторонняя игра.	1,5	
52.	Разминка. Повторение. Взаимодействие центрового игрока и двух игрока задней линии. Двусторонняя игра.	1,5	
53.	Повторение. Личная защита по всей площадке. Двусторонняя игра.	1,5	
54.	Разминка. Повторение. Личная защита в области	1,5	

	штрафного броска. Двусторонняя игра.		
55.	Разминка. Повторение. Смешанная защита. Двусторонняя игра.	1,5	
56.	Повторение. Действие защитников при пробитии штрафных и разыгрывание спорных мячей. Двусторонняя игра.	1,5	
57.	Повторение. Броски в корзину с разных точек площадки. Двусторонняя игра.	1,5	
58.	Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Двусторонняя игра.	1,5	
59.	Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц плеча. Бег до 6 км.	1,5	
60.	Разминка. Работа с отстающими. Бросок в прыжке с поворотом на 180. Двусторонняя игра.	1,5	
61.	Броски из-под корзины. Изучение ошибок (правила). Двусторонняя игра.	1,5	
62.	Правило 30 сек. Правило 3-х секундой зоны. Учебная игра.	1,5	
63.	Повторение. Изучение броска после ведения и перевода мяча за спиной. Двусторонняя игра.	1,5	
64.	Повторение. Групповые действия. Двусторонняя игра.	1,5	
65.	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра по всем правилам.	1,5	
66.	Разминка. Повторение. Двусторонняя игра.	1,5	
67.	Разминка. Броски после ведения из 3-х очковой зоны. Двусторонняя игра.	1,5	
68.	Соревнования в кружке итоги года. Повторение. Двусторонняя игра.	1,5	

Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей студентов, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Баскетбол»

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы, карточки.	Тесты
3.	Основы техники и тактики в защите и нападений	Групповая	Метод слова, показа	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Контрольные игры и соревнования	Фронтальная, групповая	Соревновательный, игровой	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

1.Щиты с кольцами и с сетками - 2 комплекта.
2.Гимнастическая стенка - 12 шт.
3.Скамейки гимнастические - 2 шт.
4.Гимнастические маты - 10 шт.
5.Скакалки - 4 шт.
6.Мячи набивные - 7 шт.
7.Мячи баскетбольные – 10 шт.

Список литературы

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

2. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. Программа «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.

3. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.

4. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса «Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.

5. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005

6. В.И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.

7. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010г.