

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Волоколамский аграрный техникум «Холмогорка»  
(ГБПОУ МО «ВАТ «Холмогорка»)

---

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой  
комиссии  
общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 1  
от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБПОУ МО  
«ВАТ «Холмогорка»  
\_\_\_\_\_ Л.И. Малахова  
от «\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

2023 г.

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Очень важно, чтобы после учебных занятий обучающиеся имели 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 ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении обучающихся техникума к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у подростков свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности, то есть является развивающей. Она ориентирована на обучающихся 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся. Численный состав в группе до 20 человек.

### **Цели и задачи программы:**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Для всестороннего развития личности необходимо:

1. Овладеть основами физической культуры;
2. Приобретение крепкого здоровья;
3. Развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
4. Развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### 1. Оздоровительные:

1. Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
2. Способствовать укреплению здоровья;
3. Содействие гармоничному физическому развитию;
4. Развитие двигательных способностей;
5. Всестороннее воспитание двигательных качеств;
6. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
7. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. Образовательные:

1. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Обучить правильному выполнению упражнений.

#### 3. Воспитательные:

1. Выполнение сознательных двигательных действий;
2. Любовь к спорту;
3. Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
4. Воспитанию нравственных и волевых качеств;
5. Привлечение учащихся к спорту;
6. Устранение вредных привычек.

## **Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы, обучающиеся должны:*

### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «баскетбол»;
- Правила игры в баскетбол, стритбол;
- Тактические приемы в баскетболе, стритболе.

### Уметь

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

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, городу, стране.

## **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования в техникуме, городского, районного и областного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план

42 часа в год

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	8		8	
3.	Специальная физическая подготовка	8		8	
4.	Техническая подготовка	6		6	
5.	Тактическая подготовка	6		6	
6.	Игровая подготовка	10		10	
7.	Контрольные испытания	2			2
Итого часов:		42			

***Содержание программы***  
**Тематическое планирование материала**

<b>ТЕМЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
История развития баскетбола	Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы баскетбола
Правила игры и методика судейства	Правила игры. Эволюция правил игры по баскетболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
Техническая подготовка баскетболиста Техническая подготовка баскетболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль за технической подготовкой.
Техника игры в баскетбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники баскетбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Физическая подготовка	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p>
Методика тренировки баскетболистов.	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.</p> <p>Применение технических средств при обучении технике.</p>
Стартовые стойки. Обучение технике броска и ловли мяча	<p>Устойчивая, основная;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статическая стартовая стойка;</li> <li>- динамическая стартовая стойка.</li> </ul> <p>Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.</p>
Обучение технике броска и ловли мяча	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.</p> <p>Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>
Обучение технике броска и ловли мяча	<p>Техника стоек. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).</p> <p>Выпады: вперед, в сторону.</p> <p>Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.</p>
Обучение технике броска и ловли мяча	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.</p>
Обучение технике передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения передачи мяча;</li> <li>- специальные упражнения для обучения передачи мяча;</li> </ul> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>

Обучение технике передачи мяча	- подводящие упражнения для обучения передачи мяча; - специальные упражнения для обучения передачи мяча; Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Передал-садись».
Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Передал-садись».
Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении Развитие двигательных качеств	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Выстрел в небо». Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений.
Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения Обучение тактики свободного нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижные игры. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижные игры. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.

<p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p>	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p>
<p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков</p> <p>Обучение командным действиям в игре</p> <p>Обучение командным действиям в игре</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Учебная игра.</p>

## ***Заключение***

Занимаясь баскетболом в техникуме, обучающиеся получают сведения по истории развития баскетбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях обучающиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов баскетбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение бросков, ведения, ловли и передач мяча является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий баскетболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия баскетболом должны широко использоваться в работе с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований.

## **Список литературы**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС 2022 г.
2. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 2023 г.
3. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 2020 г.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 2021 г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 2021 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2022 г.
7. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 2023г.
8. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2022 г.