

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБОЯНСКИЙ ГУМАНИТАРНО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического совета  
протокол № 5 от  
«14» июня 2022 г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета протокол № 8 от  
«15» июня 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «ОГТК»  
Ю.С.Парахин  
Приказ № 318/1 от  
«16» июня 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(юноши)**

Срок реализации: 1 год.  
Автор-составитель: Зубарева В.В.,  
преподаватель.

г.Обоянь, 2022

## **Структура программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3. Учебный план
- 1.4. Содержание учебного плана
- 1.5. Планируемые результаты
- 1.6. Условия реализации программы
- 1.7. Формы аттестации и контроля
- 1.8. Методические материалы
- 1.9. Оценочные материалы
- 1.10. Рабочая программа воспитания
- 1.11. Список литературы  
Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития ДОО (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа составлена с учетом результатов последних научных рекомендаций в данных видах спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и контингента обучающихся.

Программа «Школа мяча» составлена для спортивно-оздоровительного этапа обучения и предназначена для детей в возрасте от 15 до 18 лет.

Срок реализации Программы - 1 год. Программа разноуровневая. Первый уровень – стартовый (0,5 года). Второй уровень – базовый (0,5 года).

Программа предполагает физическое воспитание личности, выявление одаренных детей и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** данной Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Актуальность Программы** состоит в том, что произошедшие в спорте изменения создали предпосылки для обязательного проведения занятий с детьми и взрослыми на спортивно – оздоровительном этапе. Данный этап обучения позволит укрепить здоровье занимающихся, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также сформируют способность самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Насыщенный двигательный режим на занятиях адаптирует организм, занимающихся к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, приобщит к ведению здорового образа жизни, создаст условия для профилактики асоциального поведения, для творческой самореализации личности занимающихся, укреплении психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация Программы позволяет решить проблему занятости подростков в свободное от уроков время, снять их физическое утомление и эмоциональное напряжение после уроков посредством занятий баскетболом, а также сформировать полноценный коллектив единомышленников по ведению здорового образа жизни.

## **2. Цель и задачи программы.**

**Основными целями реализации Программы являются:**

-вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;

-формирование общей культуры личности занимающихся, их разносторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом.

**Основные задачи реализации Программы:**

*обучающие:*

-овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и первоначальными основами техники и тактики игры;

-овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий спортивными играми;

-изучение основ организации и проведения соревнований по спортивным играм;  
воспитательные:

-создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

-воспитание у подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции;

-воспитание личностно-значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

*развивающие:*

-развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;

-развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения, эмоционального благополучия; оздоровительные:

-укрепление здоровья;

-формирование сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.

Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортивными играми. Набор производится, начиная с 1 сентября. Возможен добор в

группу в случае отчисления занимающихся по каким-либо причинам. Главным критерием для зачисления в группы является возраст и состояние здоровья. Необходимым условием является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения, указанном в свидетельстве рождении или паспорте.

Популярность спортивных игр, их широкое применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Наиболее характерные особенности баскетбола:

1. Естественность движений. В основе спортивных игр лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи, удары). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому спортивные игры входят в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

2. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игр – «Один за всех, все за одного!».

3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

4. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия спортивными играми способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

5. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

6. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

7. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

8. Этичность игры. Правила игр предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

### 3. Учебный план.

#### 1 год обучения.

| № п/п | Название раздела, темы                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации, контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |  | всего            | теория | практика |                            |
| 1.1.  | Теоретическая подготовка                     | 5                | 5      | -        | Наблюдение, опрос          |
| 1.2.  | Общая физическая подготовка                  | 39               | -      | 39       | Тестирование               |
| 1.3.  | Специальная физическая подготовка            | 37               | -      | 37       | Наблюдение, опрос          |
| 1.4.  | Техническая подготовка                       | 42               | -      | 42       | Наблюдение, опрос          |
| 1.5.  | Технико-тактическая подготовка               | 29               | -      | 29       | Наблюдение, опрос          |
| 1.6.  | Игровая подготовка                           | 38               | -      | 38       | Наблюдение, опрос          |
| 1.7.  | Контрольные и календарные игры               | 5                | -      | 5        | Соревнования               |
| 1.8.  | Освоение других видов спорта и подвижных игр | 5                | -      | 5        | Наблюдение, опрос          |
| Итого |  | 200              | 5      | 195      |                            |

### 4. Содержание учебного плана.

#### 1.1. Теоретическая подготовка – 5 часов.

Тема: История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков – 1 час.

Тема: Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале – 0,5 часа.

Тема: Сведения о строении и функциях организма человека – 0,5 часа.

Тема: Необходимость разминки в занятиях спортом – 0,5 час.

Тема: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом – 0,5 часа.

Тема: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль – 0,5 часа.

Тема: Техническая подготовка баскетболистов – 0,5 часа.

Тема: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте – 0,5 часа.

Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена – 0,5 часа.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, формировать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний по теоретической подготовке проводится в форме зачета (устного опроса) или написания реферата.

## **1.2. Общая физическая подготовка – 39 часов.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Подвижные игры.**

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.



Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяtnает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запяtnали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех-команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **1.3. Специальная физическая подготовка – 37 часов.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим

выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **1.4. Техническая подготовка – 32 часа.**

- Обучение передвижению и перемещениям.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Обучение поворотам вперед и назад.
- Обучение ловле мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Обучение передач мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Обучение ведению мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Обучение броскам в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Обучение броскам в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Обучение броскам двумя руками от груди с двух шагов.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

### **1.5. Техничко-тактическая подготовка – 29 часов.**

#### Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

Основная направленность технико-тактической подготовки - достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

#### **1.6. Игровая подготовка – 38 часов.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **1.7. Контрольные и календарные игры – 5 часов.**

| Виды соревнований                                      | Количество игр |
|--|----------------|
| Итоговые контрольные игры                              | 1              |
| Главные (соревнования колледжа, районные соревнования) | 3              |
| Основные (в рамках ОФП)                                | 1              |
| Всего игр  | 5              |

Соревнования в данной Программе рассматриваться как средство контроля уровня подготовленности обучающихся к соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

#### **1.8. Освоения других видов спорта и подвижных игр – 5 часов.**

Немаловажное значение в занятиях баскетболом занимают навыки из других видов спорта.

##### 1) Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;

- ходьба на скорость (до 200 м);

- чередование ходьбы и бега;

- семенящий бег;

- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);

- кроссы от 500 до 1500 м;

- бег с изменением скорости;

- бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

## 2) Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, футбол, ручной мяч, бадминтон и др.

## 3) Гимнастика, акробатика:

- кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в стороны, назад;
- стойки на голове, руках и лопатках.
- прыжки опорные через козла, коня;
- прыжки с подкидного мостика;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- лазания по канату.

## **5. Планируемые результаты.**

### **На выходе занимающиеся должны:**

- получить теоретические знания о спортивных играх, правилах игр, о влиянии физических упражнений на организм спортсмена;
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- улучшить общую физическую подготовку;
- освоить упражнения СФП;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения

травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;

- условии наличия допуска обучающихся к занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех вышеперечисленных требований и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен:

- постоянно находится непосредственно на месте их проведения;

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям и соревнованиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования. В случае обнаружения неисправностей в эксплуатируемом инвентаре или спортивном оборудовании:

- немедленно прекратить выполнение упражнений на них;

- по возможности оградить место неисправности;

- если неисправность незначительная, устранить ее;
- сообщить об этом руководству спортсооружения.

В случае травмы у обучающихся, произошедшей на занятии, соревновании тренер обязан:

- оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника;
- сообщить о травме руководству учреждения;
- при необходимости вызвать скорую помощь.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

-приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий; - без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

-своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

-бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

-соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать:

- правила проведения спортивной игры;
- ношения спортивной одежды и спортивной обуви;
- правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.);
- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

Запрещается:

- входить в спортивный зал с жевательной резинкой;

-входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

#### Требования безопасности во время занятий:

- все действия необходимо выполнять только по команде тренера;
- по свистку тренера необходимо остановиться и слушать его указания;
- четко выполнять все упражнения;
- во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы;
- строго выполнять правила проведения игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

#### Требования безопасности по окончании занятий:

- окончание занятия происходит организованно по команде тренера;
- спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения;
- тщательно проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.



## **6. Условия реализации программы.**

### Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся в спортивном зале ОБОУ ОГТК, где есть необходимое оборудование и инвентарь, а также методическая литература для проведения занятий.

### Методическое обеспечение.

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре.

### Методические рекомендации.

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться преподавателем физической культуры, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## **7. Формы аттестации и контроля.**

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

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

## 8. Методические материалы.

| Разделы       | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Форма занятий                              | Приемы и методы                                | Форма подведения итогов         |
|---------------|--|--|--|---------------------------------|
| Теоретическая | Мячи, спортивная форма   | Командная, малыми группами, индивидуальная | Словесный                                      | Опрос                           |
| Техническая   | Мячи, спортивная форма   | Командная, малыми группами, индивидуальная | Практическая самостоятельная работа            | Опрос                           |
| Тактическая   | Мячи, спортивная форма   | Командная, малыми группами, индивидуальная | Практическая самостоятельная работа; словесный | Коллективный опрос              |
| Физическая    | Мячи, спортивная форма   | Командная, малыми группами, индивидуальная | Практическая самостоятельная работа            | Контрольные тесты; соревнования |

## 9. Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т. д.), разработаны критерии оценки.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты. В процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны:

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся:

- овладеют техникой передвижения;
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю мяча двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения соперника, атака корзины, «передай мяч и выходи»;
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу в свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- смогут сдать контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

## **10. Рабочая программа воспитания.**

### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Физическая подготовка в системе физкультурно-спортивного воспитания студентов рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств занимающихся.

В процессе моделирования воспитательной системы спортивно - игровой секции были определены основные компоненты системного образования. Для этого была проанализирована научно - методическая литература по этой проблеме, а также известная практика использования системного подхода в воспитательной деятельности и применения теоретических методов исследования.

### **Цель, задачи.**

**Цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, а так-же, поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся; пропаганда здорового образа жизни.

Основными **задачами** воспитания являются:

1. Укрепление здоровья студентов;
2. Содействие правильному физическому развитию студентов;
3. Приобретение студентами необходимых теоретических знаний и овладение ими основными приемами техники и тактики игры;
4. Воспитание у ребят морально - волевых качеств личности: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы, а также привитие учащимся организаторских качеств.

### **Формы и методы воспитательной работы**

Основными формами работы со студентами в спортивно- игровой секции являются фронтальная, групповая, индивидуальная.

Наиболее распространенными формами работы со студентами при реализации данного направления являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами воспитательной системы спортивно-игровой секции «Баскетбол» являются:

- словесные методы: объяснение, рассказ, замечания; для команды; распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, презентаций, видеофильмов.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Основными функциями воспитательной системы спортивно-игровой секции являются:

- креативная, создающая дополнительные условия для развития двигательных и физических способностей детей, их самореализации в спортивной игре.
- воспитательная, содействующая нравственному и физическому становлению личности воспитанника;
- защитная, связанная с психологической защитой ребенка от негативных влияний среды;
- корректирующая или интегрирующая, заключающаяся в том, что при соблюдении определенных условий спортивно-игровая секция может интегрировать и корректировать различные влияния, которые испытывает ребенок как в секции, так и вне ее.

### **Планируемые результаты и формы их проявления**

Основными критериями, обуславливающими эффективность воспитательной системы спортивной секции являются:

- общая и специальная физическая подготовленность;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- успешность игровой деятельности.

Показателями результативности воспитательной системы спортивной секции являются:

- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем студентов;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды.
- количество набранных за игру очков;
- % попадания штрафных очков;
- количество результативных передач;

- количество перехватов;
- подборы;
- количество потерь.

Анализ результатов деятельности воспитательной системы спортивно – игровой секции «Баскетбол» позволяет сделать следующие выводы:

- физическое развитие воспитанников протекает гетеродинамично;
- наиболее продуктивным с точки зрения оздоровительного эффекта является двигательный режим, направленный на развитие отстающих физических качеств;
- наиболее эффективным для повышения уровня физического состояния студентов является тренировочный режим, направленный на совершенствование ведущих физических качеств. У воспитанников выявлено наибольшее количество позитивных изменений в физической подготовленности и работоспособности.

#### **Календарный план воспитательной работы.**

| <b>№п /п</b> | <b>Наименование Мероприятия</b>                                  | <b>Дата</b> | <b>Участники</b> | <b>Ответственный</b> | <b>Форма проведения</b> |
|--------------|--|-------------|------------------|----------------------|-------------------------|
| 1.           | День здоровья «Здоровый я – здоровая страна».                    | сентябрь    | студенты ОГТК    | Зубарева В.В.        | соревнования            |
| 2.           | Первенство колледжа по баскетболу среди девушек.                 | октябрь     | студенты ОГТК    | Зубарева В.В.        | соревнования            |
| 3.           | «А ну-ка, девушки!», соревнования для обучающихся первых курсов. | ноябрь      | студенты ОГТК    | Зубарева В.В.        | соревнования            |

## 11. Список литературы.

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
6. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
8. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.
9. Спортивная медицина: справочная издание. – М., 1999.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
11. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. \_ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
13. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.
- 14) МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 г. Екатеринбург [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dyssh3.ekb-sport.ru/>
- 15) ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва № 71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>
- 16) ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им. Ю.А. Равинского г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
- 17) Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
- 18) Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

19) Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slamdunk.ru>.