

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И.Бондаренко»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
«16» мая 2024  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский  
железнодорожный техникум имени  
В.И. Бондаренко»

  
С.С.Парамонов  
« 23 » мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

**Возраст обучающихся 15-18 лет**  
**Срок реализации: 9 месяцев**

Автор программы  
педагог дополнительного образования  
Орлов А.И.

г. Орехово- Зуево

2024

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ((ред. от 30.09.2020);

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

Программа по баскетболу предназначена для работы спортивной секции в ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И.Бондаренко». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся..

Занятия баскетболом формируют потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## **Направленность программы**

Образовательная программа по баскетболу, по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации - индивидуально-ориентировочной и групповой.

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

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода подростка, методически правильно обучать их основам баскетбола.

Актуальность данной программы выражается в популярности баскетбола среди подростков как вида спорта.

Занятия по баскетболу в полной мере обеспечивают укреплению здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, нравственного воспитания, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей подростков. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при обучении, так как укрепляют здоровье.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 15 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы – 72 часов

Срок освоения программы – 1 год (с 01 октября по 30 мая)

Форма обучения – очная

Режим занятий – занятия проводятся 2 часа в неделю

Минимальное количество обучающихся в группе – 25 человек

Максимальное количество обучающихся в группе – 40 человек

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Занимающиеся в секции баскетбол распределяются по группам обучения в зависимости от общей физической и спортивной подготовки. На занятиях по баскетболу очень важен индивидуальный дифференцированный подход: группы формируются по возрасту и способностям, допускаются разновозрастные группы, если уровень подготовки обучающихся соответствует данному этапу обучения. Уровень физических способностей и физического развития обучающихся различен, поэтому допускаются разновозрастные группы, но задания даются разной сложности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого воспитанника в рамках заданной темы. Формы работы: учебно-тренировочные занятия, соревнования, матчевые встречи. Предусматриваются групповая, подгрупповая и индивидуальная формы работы. Программа разработана по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала.

### **Цель программы:**

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации через организацию досуговой работы в секции по баскетболу.

## **Основными задачами программы являются:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка к соревнованиям по баскетболу;

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :1 занятие в неделю;

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в техникуме и вне его.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### **Все задачи можно разделить:**

#### **1. Обучающие:**

- обучение основам техники баскетбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;

#### **2. Развивающие:**

- развитие самостоятельности, ответственности, активности.

#### **3. Воспитывающие:**

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- приобретение навыка ЗОЖ.

### **Планируемые результаты**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания техникума;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Баскетбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

### **Требования к уровню подготовки.**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

### Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.</b>	<b>Техническая.</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
2.1	Имитация упражнений без мяча.			
2.2	Ловля и передача мяча.			
2.3	Ведение мяча.			
2.4	Броски мяча.			
<b>3.</b>	<b>Тактическая.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
3.1	Действия игрока в нападении.			
3.2	Действия игрока в защите.			
<b>4.</b>	<b>Физическая.</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
4.1	Общая подготовка.	9	0	9
4.2	Специальная.	10	0	10
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>

### Учебный план секционных занятий по баскетболу

#### Теоретическая подготовка (3 часа)

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

#### Физическая подготовка (19 часов)

1. Общая физическая подготовка.  
 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка( 26 часов)**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка( 12 часов)**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методы и формы обучения**

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Участие в соревнованиях по баскетболу.(12 часов)**

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Для проведения учебного процесса по «баскетболу» желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:

- Баскетбольные мяч 10- 20шт.
- Материально- техническое обеспечение
- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Гантели различной массы
- Насос ручной со штуцером.
- Конусы. Используются, если на поле тренируется несколько команд. Конусами разделяют одно пространство на несколько.
- Свисток. Необходимая деталь для судейства. Позволяет подавать соответствующие сигналы во время игры.
- Секундомер. Помогает контролировать время матча.

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

#### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

#### **Оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по баскетболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методического обучения.



### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов

### **Литература:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2019.  
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.  
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2021г.  
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка  
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2021г.  
Воспитание физических качеств (метод пособие) 2019г.  
Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2020г.

### **Перечень интернет ресурсов:**

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>  
Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>  
Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>  
Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>  
Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>  
Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)  
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека  
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,  
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)  
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры. [ttp://www.uclportal.ru](http://www.uclportal.ru) Учительский портал. <http://ballplay.narod.ru>