


ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
(ТОГАПОУ «ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

Согласовано:  
ТРО ОГФСО «Юность России»  
С.Д. Антонюк \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор В.В. Зоткин  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «  » \_\_\_\_\_ 20   г.  


Программа  
на 2023-2024 учебный год  
дополнительного образования спортивной секции  
**«Баскетбол»**  
(для учащихся техникума)

Разработчик программы:  
Коновалов Юрий Николаевич,  
руководитель физического воспитания

Тамбов

2023

## РЕЦЕНЗИЯ

### на программу дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол»

Программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» (далее - программа) составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Составитель программы: Шайдров Анатолий Евгеньевич преподаватель физической культуры ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий» г. Тамбова.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» имеет четко выработанную структуру и содержание.

В пояснительной записке дается характеристика баскетбола, его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, длительность этапов спортивной подготовки. Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические, технико-тактические, воспитательные и восстановительные условия, необходимые для достижения результатов.

Раздел системы контроля и зачетных требований раскрывает сущность педагогического и врачебного контроля, виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый, определены нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольные нормативы. Информационное обеспечение программы предоставлено обширным перечнем специальной литературы и информационными ресурсами.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Рецензент:

Председатель ТРО ОЕ ФСО «Юность России»



А.О. Знатных

## Пояснительная записка

В современном мире, господства компьютерных технологий, когда сидя за столом можно играть в различные увлекательные игры, в большей степени возникает необходимость в занятиях физическими упражнениями и спортом. В соответствии с Законом «Об образовании» **здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики** в сфере образования. Поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40%-хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся (снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой и недостаточной двигательной подготовкой. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается нарушение органов зрения, в три раза - патология органов пищеварения, в пять раз - нарушение осанки, в четыре раза - нервно-психические расстройства. По оценки специалистов, при неприятии срочных мер в скором времени здоровыми останутся менее 4% учащихся общеобразовательных учреждений.

Нельзя забывать что физическое, умственное и психическое развитие взаимосвязано между собой. Рассмотрим понятие «выносливость». *Под выносливостью понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при выполнении работы.* В физическом воспитании выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость зависит от развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Эти системы развиваются при выполнении циклических упражнений, при аэробной нагрузке. Если у учащегося большая жизненная емкость легких, он имеет высокую степень общей выносливости. Специальную выносливость (аэробную, анаэробную, силовую и умственную) можно успешно развивать только на базе общей выносливости. Если у учащегося недостаточно выносливости он быстро утомляется, мешает поводить урок, плохо выполняет домашние задание.

На основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 - ФЗ

Образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а также проводят внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, по различным видам спорта.

«Физическая культура» представлена в общеобразовательных учреждениях не только инвариантным компонентом, но и организующим основанием для всех форм собственно физкультурной деятельности: физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований, походов и игр на свежем воздухе, занятий в спортивных секциях и школьных кружках. Использование этих возможностей позволяет, помимо трех часов в неделю, отводимых инвариантным компонентом Базисного учебного плана на освоение образовательной области «Физическая культура», увеличить объем от пяти и более часов

Эта программа рассчитана на всех желающих детей обучающихся в техникуме отраслевых технологий. Так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы учебного заведения.

Спортивные игры воспитывают коллективизм ведь это командные соревнования, где каждый игрок должен как можно лучше выполнить свои обязанности, только тогда команда может рассчитывать на высокий результат. Занятия баскетболом развивают различные двигательные качества (ловкость, координацию, точность движения, равновесие, быстрота двигательной реакции). Занятия проводятся четыре раза в неделю, этого достаточно чтобы снять статическое напряжение от теоретических занятий и успешно развивать двигательные качества необходимые для трудовой деятельности и службы в армии.

Программа рассчитана на один год.

Занятия проходят в форме тренировки четыре раза в неделю, где применяются различные принципы (наглядности, повторности, рассказа, доступности, систематичности, последовательности, и.т.д.) и методы.(разучивания, игровой, фронтальный, поточный, и.т.д.)

Приобретенные навыки и умения во время занятий по баскетболу дети демонстрируют в товарищеских и окружных соревнованиях, а также при сдаче тестов по физической и технической подготовке. Одним из приоритетных направлений это создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся.

Цель:

- развитие основных физических качеств и повышения уровня физической подготовленности и здоровье сберегающих технологий (по формированию координации, телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию) умениями использовать во время тренировок и учебной деятельности.
- обеспечение досуга и удовлетворение потребностей учащихся в укреплении здоровья (развитие выносливости и контроль за физической нагрузкой по внешним признакам, внутренним ощущениям и по частоте сердечных сокращений).
- воспитание морально-волевых качеств (взаимопомощи, настойчивости, коллективизма).
- создание баскетбольной команды.

Задачи:

- повышение физической и умственной работоспособности
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- обучение и развитие двигательных навыков (ловкость, координацию, точность движения, равновесие, быстрота двигательной реакции).
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями (целеустремленность, инициативность, психологическая устойчивость).
- приобщение к соревновательной деятельности и участие в соревнованиях (умения настраиваются на выступления на соревнованиях).

Особенности данной программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

Дифференциация – предусматривает последовательное изложение программного материала по этапам обучения и индивидуальный подход к учащимся разных возрастных групп.

## Методика начального обучения

Тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые можно разделить на учебные и тренировочные. Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому ставятся конкретные задачи, и подбирается комплекс упражнений.

На первом занятии знакомим детей с развитием баскетбола в нашей стране, с техникой безопасности, и с содержанием основных правил игры. На первых занятиях необходимо использовать методы для развития физических качеств.

- равномерный метод (развитие общей выносливости)
- переменный метод (развитие специальной выносливости)
- игровой метод (подготовительные и подводящие игры)
- метод соревнования (кто быстрее пробежит, дальше или выше прыгнет, и т.д.)

Большое значение уделяется и физической подготовке. Ведь участие в соревнованиях по баскетболу требует развития физических качеств и овладения важными двигательными навыками, как бег, прыжки, ловля и передача мяча, бросок в корзину.

С первых занятий необходимо воспитывать морально-волевые и психические качества.

- метод убеждения и разъяснения (формирует у занимающихся правильную оценку своих поступков).

- метод поощрения (формирует привычку положительного поведения).
- метод группового воздействия (мнение и поведение коллектива оказывают исключительное влияние на формирование личности спортсмена).
- метод ситуационной тренировки (моделируя ситуацию, добиваются психического привыкания спортсменов).

### Методика обучения технике игры.

На начальном этапе обучения осваивают технику основных приемов игры и их сочетания. Причем параллельно изучают несколько приемов. Сначала занимающиеся овладевают техникой нападающих приемов (бег с ускорением, изменением направления и остановками, поворотами, прыжками, ловля и передача мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча из-под щита, ведение мяча).

Как только они освоят этот материал, переходят к разучиванию простейших защитных приемов (стойка, передвижение, держание игрока без мяча и с мячом). Изучение идет по общей схеме: показ и объяснение, апробирование в простейших условиях, закрепление в постепенно усложняющихся условиях, совершенствование в условиях игры и соревнования.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приемов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Совершенствовать технику нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приемах. Нужно использовать и упражнения тактического характера. Наиболее ценны те тактические упражнения, которые проводятся с сопротивлением. Сопротивление не следует применять сразу и в полную силу. Сначала дают задание обыграть пассивного защитника, затем защитника, применяющего заранее определенные действия и, наконец, защитника действующего произвольно.

На начальном этапе обучения большое внимание уделяется индивидуальной подготовке. Для учащихся, у которых плохо получается упражнение необходимо проводить дополнительные упражнения, а в некоторых случаях необходимо подобрать подводящие упражнения.

Обучать технике приемов, применяемых в нападении, начинают со стоек, бега, остановок, прыжков и поворотов. Прежде всего, нужно научить занимающихся принимать правильную стойку. Для этого им предлагают принять её по команде или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно проверить, как каждый занимающийся выполняет её

В дальнейшем во всех упражнениях без мяча и с мячом обращают внимание на правильность занимаемой стойки и сохранение её при передвижении, остановках, ведении мяча и т.д.

Ведению мяча при изучении выполняется без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (важно добиться, чтобы мяч дольше соприкасался с рукой). Затем дают упражнения с передвижением по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, с сопротивлением защитника, проводятся эстафеты и игры с ведением мяча.

Бег изучают в сочетании с остановками. Сначала осваивают бег по прямой, а затем с изменением направления и скорости. Остановки начинают разучивать со способа «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируется на правильность толчка и приземления. Первым изучают прыжок толчком одной ноги.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с поворотами. Начинают с выполнения поворотов на месте вперед и назад на стоящей сзади ноге.

Ловлю и передачу мяча изучают одновременно. Внимание акцентировать на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизированного движения. Одновременно объясняют способ держания мяча двумя руками и технику выполнения передачи мяча от груди. Постепенно условия выполнения упражнения усложняют: с различной траекторией, в движении (с шагом в перед, в сторону, при передвижении навстречу передающему, параллельно с ним и впереди него, в прыжке).

Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем со средней и дальней дистанции, добиванию мяча. Затем переходят к броску после ловли мяча и в движении выполнение двух шагов при ловле мяча.

Финты изучают одновременно с освоением основных приемов игры. Сначала изучают финты без мяча, затем с мячом на месте и наконец в движении.

Изучение тактики начинается с первых шагов в секции и непрерывно продолжается в течении всего времени занятий баскетболом. Овладение высшими формами тактической деятельности возможно лишь при условии полного освоения элементарных действий и последовательного усложнения. При обучении тактике исключительно важно соблюдать дидактическое правило – от главного к второстепенному и от общего к частному.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры. Обучая баскетболиста (броскам, ведению, передачам) необходимо сразу объяснить как пользоваться этими приемами в игре. Постепенно в упражнения вводят соперника. Тактические действия начинают с овладения приемами нападения, это наиболее сложное действие. Освобождение от защитника, выход на получения мяча и овладение мячом. Следующий шаг – изучение действий с мячом. Сначала осваивают приемы обыгрывания защитника для передачи и броска мяча с места, затем в движении вместе с обводкой защитника после получения мяча в движении и с места. Последними изучают заслоны, причем вначале статический заслон, а затем и наведение. В завершающем этапе изучают уход от заслона и отвлечению защитников при проходе к щиту одного из нападдающих.

Групповые действия изучают с простейших взаимодействий двух нападдающих (2/1)(2/2). Позже изучают взаимодействие трех игроков (3/2)(3/3). Групповые взаимодействия защитников разучивают после овладения соответствующими приемами нападения. Первыми осваивают действия двух защитников при численном перевесе (3/2) (2/1), затем при равенстве играющих.

Конечным итогом занятия является выявление перспективных детей, для участия в городских соревнованиях. И их дальнейшее совершенствование в спортивной школе.

## Программа для группы ОФП по баскетболу.

Основная направленность	Игровые приемы и действия
<b>Теоретические сведения</b>	Техника безопасности, спортивная форма, поведение на спортивной площадке, тактические и технические задачи. Правила проведения самостоятельной разминки в баскетболе. Физическая культура и спорт в нашей стране. Влияние физических упражнений на организм Правила и организация соревнований
<b>Навыки и умения</b>	Стойка игрока, передвижения, броски, ловля мяча и передача, ведение, прыжки, финты. Взаимодействие двух или трех нападающих, игра в нападении, зонная и персональная защита
Техника передвижения с остановкой и поворотами	Стойка игрока и передвижение в разных направлениях (вперед, назад, левым, правым боком). Бег с изменением скорости и направления с остановкой или прыжком после ускорения (челночный бег, змейкой, выпрыгивание под кольцом).
Освоение техники прыжков	Прыжки выполняются толчком одной и двумя ногами. Прыжки толчком двумя ногами осуществляются с места и после передвижения, толчком одной ногой - в движении.
Освоение техники приема и передач.	Передача мяча от груди двумя руками, с верху, с отскоком от пола. Ловля двумя руками и передача мяча одной и двумя руками в движении. Передача мяча с трех шагов. Ловля высоко летящего мяча.
Освоение техники броска.	Бросок мяча двумя руками. от плеча одной рукой с места и после ведения с дальней и средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок с трех шагов после ведения. Ловля мяча и бросок через защитника (соперника) с места и в прыжке.
Освоение техники ведения	Ведение правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления (змейка) и скорости с внезапными остановками. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Ведение мяча после ловли с места и движений. Финт на рывок-рывок. Финт на проход –проход.
Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления. Различные виды челночного бега. Ведение двух мячей одновременно. Обвести мяч вокруг туловища, переключая из одной руки в другую. В стойке ноги врозь обводить мяч восьмеркой между ног. Ведение мяча между ног восьмеркой. Бросок в прыжке со средней дистанции. приземлившись выполнить рывок, стремясь поймать мяч после отскока.
<b>Тактические действия</b>	<b>Действия в защите. Действия в нападений.</b>
Действия в нападении	Выбор свободного места под щитом. Действия двух нападающих, против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Освобождение от опеки, финт на проход, заслон, вывод свободного игрока на бросок. Подбор мяча после броска, бросок. Нападение через центрального.
Действия защиты	Игра зоной. Личная система защиты. Смешанная защита.

## Содержание дополнительной образовательной программы.

### Теоретические сведения 6 часов

Техника безопасности: спортивная форма (спортивная обувь соответствует размеру, подошва не скользкая, а обеспечивающая хорошее сцепление с покрытием в спортивном зале, надевать тренировочный костюм если прохладно).  
Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.  
Правила поведения на спортивной площадке (неспортивное поведение)  
Проведение разминки перед играми( ритмичные упражнения способствующие снижению чрезмерного возбуждения, а интенсивные упражнения повышают возбудимость)  
Физическая культура и спорт в нашей стране.  
Влияние физических упражнений на организм  
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль  
Правила и организация соревнований

### Практика

#### Общая физическая подготовка 31 часов

Строевые упражнения (шеренга, колонна, интервал, дистанция, Расчет по строю, повороты на месте. Переход с ходьбы на бег, на шаг. Изменение скорости движения строя и направления.  
Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног).  
Упражнения для развития силы (отжимания в упоре, подтягивание из вися, приседание на одной ноге, преодоление веса и сопротивление партнера)  
Упражнения для развития быстроты (челночный бег, бег за лидером, бег по наклонной плоскости)  
Упражнения для развития гибкости (с гимнастической палкой, с помощью партнера выполняем пассивные наклоны, отведение рук, ног, шпагат).  
Упражнения для развития ловкости (жонглирование двумя мячами, ведение одновременно двух мячей, бросок мяча в цель, бег по гимнастической скамейке)  
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в длину, многократные прыжки с ноги на ногу, бег с отягощением, комбинированные эстафеты).

#### Специальная физическая подготовка 32 часов

Упражнения для развития быстроты движения (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лежа), прыжки в высоту с одной или двух ног, бег за лидером с изменением скорости и направления, бег спиной вперед)  
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Метание мячей различного веса с места, с разбега, через волейбольную сетку. Бросок мяча с разбега в прыжке с пола, с гимнастической скамейки, с гимнастического мостика.).  
Упражнения для развития игровой ловкости (различные эстафеты с мячами)  
Упражнения для развития специальной выносливости (многократное повторение упражнений, круговая тренировка, учебные игры без ведения, с персональной опекой игрока)



### **Техническая подготовка 34 часов**

Передвижения: Все передвижения за исключением ускорения (бег в полную силу) выполняются в стойке баскетболиста (на слегка расставленных и полусогнутых ногах). Для бега с изменением скорости и направления лучше использовать различные эстафеты. Передача мяча от груди двумя руками, с верху, с отскоком от пола. Ловля двумя руками и передача мяча одной и двумя руками в движении. Передача мяча с трех шагов. Ловля высоко летящего мяча.

Ведение мяча: выполняется как правой, так и левой рукой мягким толчкообразным движением мяча кистью за счет сгибания и разгибания руки в локтевом и лучезапястном суставах. Для закрепления элементов ведения мяча применяются различные эстафеты (при выполнении змейки ведение выполняется дальней рукой от стойки).

Бросок мяча двумя руками, от плеча одной рукой с места и после ведения с дальней и средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок с трех шагов после ведения. Ловля мяча и бросок через защитника (соперника) с места и в прыжке.

Бросок мяча в корзину выполняется двумя или одной рукой с различных дистанций (И.п. ноги расставлены: одна впереди другая сзади мяч держат на уровне подбородка. В основной фазе руки выпрямляются вперед-вверх по небольшой дуге. Дополнительным мягким толчком кистью и пальцами мячу придают поступательное движение и необходимое вращение вокруг горизонтальной оси. Движения рук согласуются с одновременным плавным однонаправленным разгибанием ног).

Бросок мяча одной рукой в прыжке используется для атаки корзины с близких дистанций (ученик выталкивается в верх, вносит мяч в положение для броска на вытянутую вверх кисть. Мяч направляется в кольцо в наивысшей точке прыжка).

Финты лучше разучивать с использованием стоек, и только затем в парах.

. Ведение мяча после ловли с места и движений. Финт на рывок-рывок. Финт на проход – проход.

### **Тактическая подготовка 28 часов**

Тактические действия: обучение начинается с умения находить свободное место ближе к щиту в атаке и умении держать в поле зрения подопечного игрока, в защите располагаясь между щитом и игроком нападения.

Дальнейшее обучение игры в нападении, проходит с добавлением финтов, наигранных комбинаций в парах и тройках.

Дальнейшее обучение игры в защите, плотная опека игрока и препятствует выполнению броска в корзину или передать мяч, отсекание игроков нападения от щита при отскоке мяча.

### **Игровая подготовка 37 часов**

Игра без ведения

Игра в одно кольцо

Игра с системой личной защиты

Игра с системой зонной защиты

### **Участие в соревнованиях 12 часов**



## Методическое обеспечение

Настольная книга учителя физкультуры  
Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.  
Журналы «Физкультура в школе»  
Спортивный зал 24/12 с разметкой для баскетбола и двумя пластиковыми щитами.  
Мячи баскетбольные (20 шт.).  
Кегли для обводки (10 шт.).  
Мячи медицинбол (8 шт.).  
Скамейки гимнастические.

### Список литературы

Физическая культура 10-11 классы. Лях В.И. М. Просвящение, 2019 .  
Физическая культура 10-11 класс Матвеева А.П. М. Просвящение. 2019  
Назаркина, Н.И. Современные тенденции совершенствования урока физической культуры:  
Методическое пособие / Н.И. Назаркина, И.В. Рыжова, Л.В. Плахова. – М., 2011.  
Пехлецкий, Н.Н. Физическая культура для средних специальных учебных заведений: Примерная программа / Н.Н. Пехлецкий, Г.И. Погодин, В.Г. Щербаков, Р.Л. Полтиевич. – М., 2013.  
Настольная книга учителя физкультуры. Москва 2003 год. Составитель Б.И. Мишин.  
Теория и методика физического воспитания. Москва 1990 год. Под редакцией Б.А. Ашмарина.  
Физкультура 11 класс поурочные планы. Волгоград 2004 год С.Е. Голомидова.  
Спортивные и подвижные игры. Москва 1984 год. Ю.И. Портных.