Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Богородский политехнический техникум"

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждаю:
Директор ГБПОУ "БПТ"
_____ Чернов В.И.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ "БАСКЕТБОЛ"

Рассчитана на детей от 15 лет, срок реализации программы 1 год
количеств часов - 80

Разработчик: Саляев И.В.
педагог дополнительного образования

г. Богородск
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы для обучающихся заключается в возможности организовать свой досуг, научиться взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и старшими товарищами.

Для ОО актуальность программы состоит в возможности участия членов секции в соревнованиях областной спартакиады, организации соревнований внутренней спартакиады.

Цель и задачи программы

Цель

1. Снабдить обучающимися знаниями о технике и тактике игры в баскетбол.
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в баскетбол.

2. Обучить приемам баскетбола, сформировать начальные навыки судейства.

3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Данная программа модифицированная, основана на типовой и адаптирована для ОО.

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 19 лет.

Продолжительность реализации программы 1 год.

Форма и режим занятий

Занятия секции проводятся согласно расписанию дополнительного образования в объеме 4 часов в неделю в послеурочное время.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 15-19 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Программа должна реализовываться преимущественно в очном режиме. В случае приостановления образовательного процесса в связи с введением ограничительных мероприятий (карантина) программа может реализовываться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Все тренировки, которые не предполагают группового взаимодействия, могут проходить удаленно, то есть в домашних условиях, с использованием видеоуроков, видео и аудиоконсультаций с руководителем секции.

Ожидаемый результаты и способы определения их результативности

По окончании изучения программы дополнительного образования "Баскетбол" обучающиеся должны:

- овладеть понятиями "Техника игры", "Тактика игры";
- знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом;

- сформировать первичные навыки судейства.

Для определения результативности освоения программы вводится двоичная система оценки: "освоил " и "освоил с поощрением".

Критерии оценки "освоил":

- добросовестное посещение занятий секции;
- сдача нормативов на оценку низкого и среднего уровня;
-участие в соревнованиях внутренней спартакиады

Критерии оценки "освоил с поощрением":

- добросовестное посещение занятий секции;
- сдача нормативов на оценку среднего и высокого уровня;
-участие в соревнованиях городской или областной спартакиады.

Формы подведения итогов реализации программы

- Итоги освоения программы подводятся в соответствие с таблицей контрольных упражнений в виде сдачи нормативов;
-Участие и результаты участия в соревнованиях внутренней и внешней спартакиады.

По окончании освоения программы обучающимся вручается свидетельство.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний по баскетболу	10	5	5
2	Обучение технике и тактике игры в баскетбол	70	2	68
3	Общая физическая подготовка	12	2	10
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	22	2	20
6	Судейство игр	2	1	1
Итого:		**128**	**14**	**114**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
Тема 1. Основы знаний по баскетболу		**10**	**5**	**5**
1	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	2	1	**1**
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	1	1
3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	1	1
4	Передача двумя руками над головой	2	1	1
5	Техника передач двумя руками в движении	2	1	1
Тема 2. Обучение технике и тактике игры в баскетбол		**70**	**2**	**68**
6	Техника броска после ведения мяча	2	2	
7	Техника поворотам в движении	2	-	2
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	-	2
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	-	2
10	Техника броскам в прыжке с места	2	-	2
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	-	2
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	-	2

13	Учет по технической подготовке	2	-	2
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	-	2
15	Техника ведения и передач в движении	2	-	2
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	-	2
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	-	2
18	Техника отвлекающих действий на бросок	2	-	2
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	-	2
20	Техника выбивания мяча после ведения	2	-	2
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	-	2
22	Выбивания мяча при ведении	2	-	2
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	-	2
24	Прием нормативов по технической подготовке	2	-	2
25	Передачи в движении в парах	2	-	2
26	Передачи в тройках в движении	2	-	2
27	Передачи в тройках в движении	2	-	2
28	Передачи в движении	2	-	2
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2

30	Техника передач мяча	2	-	2
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	-	2
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	2	-	2
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	2	-	2
34	Закрепление через центрового, заслоны.	2	-	2
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	-	2
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	-	2
37	Прием нормативов по технической подготовке	2	-	2
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	2	-	2
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	2	-	2
40	Закрепление техники и тактики в игре.	2	-	2
Тема 3. Общая физическая подготовка		**12**	**2**	**10**
41	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	2	-
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	-	2

43	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	-	2
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	-	2
45	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	2	-	2
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	2	-	2
Тема 4. Специальная физическая подготовка		**12**	**2**	**10**
47	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	2	2	-
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	2	-	2
49	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2
51	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	-	2
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя	2	-	2

	центрами и их взаимодействие			
Тема 5. Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры		**22**	**2**	**20**
53	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Игра.	2	2	-
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Игра.	2	-	2
55	Закрепление пройденного материала. Игра.	2	-	2
56	Закрепление пройденного материала. Игра.	2	-	2
57	Техника ведения на максимальной скорости. Игра.	2	-	2
58	Прием нормативов по технической и специальной подготовки. Игра.	2	-	2
59	Техника добивания мяча в корзину. Игра.	2	-	2
60	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Игра.	2	-	2
61	Техника бросков и передач в движении. Игра.	2	-	2
62	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Игра.	2	-	2
63	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Игра.	2	-	2
Тема 6. Судейство игр		**2**	**1**	**1**

64	Основные нарушения правил. Судейские жесты. Правила проведения соревнований по баскетболу. Двухсторонние игры по правилам баскетбола и их судейство	2	1	1
Итого		128	14	114

Содержание программы

Тема 1. Основы знаний по баскетболу 10ч.
Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте, передачи одной рукой от плеча, передача двумя руками, контрольные испытания.

Тема 2. Обучение технике и тактике игры в баскетбол 70ч.
Технические действия на месте без мяча, с мячом, передач и ловли мяча.
Технические действия в движении без мяча, с мячом, передач и ловли мяча.
Тактические действия в парах, тройках, комбинации при вбрасывании.

Тема 3. Общая физическая подготовка 12ч.
Техника прорыва, заслона центровым игроком, плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока.

Тема 4. Специальная физическая подготовка 12ч.
Техника накрывания мяча при броске, борьбы за мяч отскочившего от щита.
Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.

Тема 5. Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры 22ч.
Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами.
Техника ведения на максимальной скорости. Техника добивания мяча в корзину.
Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.
Техника бросков и передач в движении.

Тема 6. Судейство игр 2ч.
Основные нарушения правил. Судейские жесты. Правила проведения соревнований по баскетболу, двухсторонние игры по правилам баскетбола и их судейство.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техн обес за
1	2	3	4	5	
1	Основы знаний по баскетболу	Беседа	Конспект	Раздаточный материал, плакаты	Баске м баске кольца м
2	Обучение технике и тактике игры в баскетбол	Беседа, практические занятия	Тренировка	Раздаточный материал	Баске м баске кольца м
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица "Техника основных элементов игры в баскетбол"	Тренаж
4	Специальная физическая подготовка	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица "Техника основных элементов игры в баскетбол"	Баске м баске кольца м
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица "Техника основных элементов игры в баскетбол"	Баске м баске

	при помощи двусторонней игры				кольца м
6	Судейство игр	Беседа, практические занятия	Объяснение тренировка	Раздаточный материал	Баске м баске кольца м

Список литературы для обучающихся

1- Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2- Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004. 3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола.

Список литературы для преподавателей

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2002.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов / Под ред. Ю.И. Портных. - М.: «Физкультура и спорт», 1977.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е.А. Чернова. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
6. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
7. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
8. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
9. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 15-19лет

№	Наименование раздела программы	1 полугодие			2 полугодие		
		Всего недель	Всего часов		Всего недель	Всего часов	
			теория	практика		теория	практи
1.	Основы знаний по баскетболу	2.5	8	2	-	-	- -
2.	Обучение технике и тактике игры в баскетбол	17.5	2	68	-	-	- -
3.	Общая физическая подготовка				3	2	10
4.	Специальная физическая подготовка				3	2	10
5.	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры				5.5	2	20
6.	Судейство игр				0,5	1	1
							И

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 15-19лет

Месяц																																	
	09		10				11					12				01		02				03					04				
Недели	4	5	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2	3	4	5	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	2	3	4	5	2
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4