

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2023
года

Утверждена приказом директора
ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе
№ 208 от 29 августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 16-18 лет

Составитель:
Веряскина Н.П.,
педагог дополнительного образования

г. Павлово
2023 год

Содержание.

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
3. Условия реализации программы.
4. Учебно-тематическое планирование.
5. Поурочное планирование.
6. Содержание изучаемого курса.
7. Методическое обеспечение.
8. Материально-техническое обеспечение.
10. Список использованной литературы.

Информационная карта программы.

Организация	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе».
Руководитель кружка	Веряскина Наталья Павловна
Срок реализации	2023 – 2024 учебный год
Участники	Обучающиеся всех учебных групп на добровольной основе. Инженерно-педагогические работники техникума на добровольной основе.
Цель проекта	Развитие физических качеств средствами спортивной игры «Баскетбол».
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> ➤ обучение основам техники игры в баскетбол; ➤ воспитание необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, координации движений; ➤ воспитание морально – волевых качеств.
Направленность деятельности	Подготовка команды для участия в соревнованиях городского, районного и областного уровня.
Методология программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ личностно-ориентированное обучение; ➤ развивающее обучение; ➤ педагогика сотрудничества; ➤ гуманистическая психология.

Введение.

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрёл преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды - в 1976 и 1980 гг. завоевала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение обучающихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также значение навыков для самостоятельных занятий.

2. Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в образовательных организациях как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием двигательной активности из раздела «баскетбол». Баскетбол является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в образовательном учреждении. Данная программа является частью учебно-воспитательного процесса, носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся, овладение навыками баскетбола. Спортивная подготовка в системе дополнительного образования рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. **Актуальность** физкультурно - спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в юношеском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых двигательных и морально-волевых качеств.

Цель занятий:

- развитие всесторонне-развитой личности в условиях дополнительного образования обучающихся,
- формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию организма занимающихся;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- овладение занимающихся основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства уважения к партнёру и сопернику;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- Формирование умений в организации судейства спортивной игры «Баскетбол».
- Программа направлена на воспитание физических качеств обучающихся посредством спортивных игры «Баскетбол». Возраст участников реализации программы от 15 до 18 лет.
- **Срок реализации программы 1 год.**

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов один раз в год, участия в соревнованиях.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки; её направленность определяется морфофункциональными психологическими способностями обучающихся;
- используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы в состязаниях с другими командами.

Режим занятий

Занятия проводятся по урочной форме по окончании основного учебного процесса.

Продолжительность занятия, час.	Количество занятий в неделю	Нагрузка в неделю, час.	Нагрузка в год, час.
1	2	4	160

3. Условия реализации программы.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность обучающимся добиваться хороших результатов в баскетболе, формировать здоровый образ жизни, а также повышать уровень общей физической подготовки в целом. В процессе обучения путём многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приёмов и действий, дающих возможность участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

4. Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола. Баскетбол в России.	2
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2
Практическая подготовка		
4.	Общая физическая подготовка	20
5.	Кроссовая подготовка	20
6.	Специальная физическая подготовка	40
7.	Игровая подготовка	40
8.	Спортивные и подвижные игры	20
9.	Контрольные нормативы и соревнования	14
	Итого	160

5. Поурочное планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Понятие о тренировке и спортивной форме.	2
2.	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
4.	Беговая подготовка. Упражнения на спортивных снарядах.	2

5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2
6.	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	2
7.	Беговая подготовка. Акробатические упражнения.	2
8.	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
10.	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	2
11.	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
12.	Специальная физподготовка. Упражнения для развития быстроты движений.	2
13.	Специальная физподготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	2
14.	Специальная физподготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	2
15.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнения для развития выносливости.	2
16.	Упражнения для развития быстроты передвижений. Упражнения для увеличения высоты прыжка.	2
17.	Упражнения для развития прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м.	2
18.	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	2
19.	Бег на короткие отрезки с прыжками. Многократные прыжки с ноги на ногу.	2
20.	Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	2
21.	Развитие качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
22.	Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами.	2
23.	Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	2
24.	Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	2
25.	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	2
26.	Имитация защитных действий против игроков нападения. Имитация действий атаки против игроков защиты.	2
27.	Специальная физподготовка. Ловля и передача в парах двумя руками от груди.	2
28.	Специальная физподготовка. Разновидности передачи мяча.	2
29.	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	2
30.	Специальная физподготовка. Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2
31.	Беговые упражнения. Остановка в движении. Бег с мячом и без мяча.	2
32.	Специальная физподготовка. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.	2
33.	Специальная физподготовка. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.	2
34.	Специальная физподготовка. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	2
35.	Ведение мяча, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	2
36.	Специальная физподготовка. Бросок мяча одной рукой в щит с места.	2

37	Бросок мяча двумя руками от груди в щит с места. Бросок после ведения и остановки.	2
38	Бросок двумя руками от груди в basketбольную корзину с места. Бросок после ведения.	2
39	Бросок мяча одной рукой в basketбольную корзину с места. Бросок после ведения.	2
40	Специальная физподготовка. Бросок мяча одной рукой в basketбольную корзину после двух шагов.	2
41	Специальная физподготовка. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	2
42	Специальная физподготовка. Штрафной бросок.	2
43	Специальная физподготовка. Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	2
44	Специальная физподготовка. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2
45	Специальная физподготовка. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
46	Специальная физподготовка. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.	2
47	Комбинированные упражнения. Вырывание и выбивание мяча.	2
48	Специальная физподготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
49	Специальная физподготовка. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
50	Специальная физподготовка. Перехват мяча.	2
51	Специальная физподготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
52	Специальная физподготовка. Быстрый прорыв.	2
53	Специальная физподготовка. Зонная защита.	2
54	Специальная физподготовка. Командные действия в защите.	2
55	Специальная физподготовка. Командные действия в нападении.	2
56	Специальная физподготовка. Совершенствование скорости реакции посредством игры в basketбол	2
57	Специальная физподготовка. Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2
58	Специальная физподготовка. Нападение в расстановке 3-2, 2-3.	2
59	Нападение в расстановке 1-3-1. Свободное нападение против зонной защиты.	2
60	Специальная физподготовка. Нападение в расстановке 3-2.	2
61	Специальная физподготовка. Нападение в расстановке 2-3	2
62	Специальная физподготовка. Нападение против смешанной защиты.	2
63	Специальная физподготовка. Нападение против личного прессинга.	2
64	Специальная физподготовка. Нападение против зонного прессинга.	2
65	Специальная физподготовка. Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2
66	Специальная физподготовка. Плотная личная защита.	2
67	Участие в соревнованиях по basketболу.	2
68	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2
69	Контрольные испытания.	2

	Выполнение контрольных нормативов.	
70	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
71	Общefизическая подготовка. Правила соревнований	2
72	Инструкторская практика. Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	2
73	Правила соревнований. Организация и проведение.	2
74	Специальная физподготовка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2
75	Беговая подготовка. Акробатические упражнения.	2
76	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2
77	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	2
78	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
79	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
80	Участие в добровольческом мероприятии.	2
	ИТОГО	160

6. Содержание изучаемого курса.

Баскетбол	
Основы знаний о физической культуре	Техника безопасности при занятиях. Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Психические процессы. Правила игры в баскетбол: правила 3-х, 5-ти и 30 секунд; понятие о взаимодействии игроков в нападении; правила игры по зонам.
Элементы баскетбола	- комбинации из освоенных элементов техники передвижений; - в парах в нападающей и защитной стойке.
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	
2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча	- варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой).
3. Совершенствовать технику ведения мяча	- варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
4. Совершенствовать технику бросков мяча	- варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке): а) на точность и быстроту; б) в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из под щита; в) штрафные броски; г) дистанционные броски.
5. Совершенствовать технику защитных действий	- действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие): а) индивидуальные действия;

	б) групповые действия (два, три игрока); в) командные действия.
6. Совершенствовать технику перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
7. Совершенствовать тактику игры	- индивидуальные, групповые и командные тактические действия: а) в нападении; б) в защите.
8. Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности	- игра по упрощенным правилам баскетбола, используя следующие задания: а) защита личная под своим кольцом; б) зонная система защиты; в) нападение быстрым прорывом; г) нападение через центрального игрока. Игра по правилам.
Развитие двигательных качеств: 1. координационных способностей	- челночный бег; - метание набивных мячей из различных исходных положений в цель и на дальность; - жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки); - упражнения на быстроту и точность реакций; - прыжки в заданном ритме; - комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, ракетки и т.д.); - подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
2. выносливости	- всевозможные эстафеты; - круговая тренировка; - двусторонняя игра и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин;
3. скоростных способностей	- бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; - эстафеты с бегом;
4. скоростно-силовых способностей	- передвижение в висе на руках по рукоходу; - ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 секунд; - метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; - прыжки со скакалкой и через барьеры; - прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг; - прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.
5. силовых способностей	- силовые упражнения в парах; - подтягивания и вис на согнутых руках; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседание на двух ногах, на левой и правой ноге: «пистолетик»; - упражнения с отягощениями (гирия, эспандер, набивной мяч).
Общеразвивающие упражнения:	в движении, на месте без предметов, на месте с малыми мячами, в парах, с гимнастической скамейкой.
Домашние задания:	прыжки со скакалкой за 30 с.(74 раза); поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 раз); приседание на одной ноге (13 раз); прыжки вверх из приседа (21 раз); имитационные упражнения из пройденного материала.
Контроль за уровнем усвоения учебного материала:	штрафные броски; дистанционные броски; броски мяча с трех точек (с острого, тупого углов трапеции и с трехочковой зоны); ведение-остановка-поворот-бросок со среднего расстояния; ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага; учебная игра с соблюдением правил.

7. Методическое обеспечение.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.
- Формой проведения занятий являются индивидуальная и групповая.

8. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал;
- Баскетбольная площадка;
- Спортивный инвентарь;
- Наглядный материал;
- Тренажер;
- Мультимедийное обеспечение.

Список использованной литературы

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл, общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2015.
2. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана-Граф, 2016. – 160 с. – (Современное образование).
3. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2015. – 60 с.
4. Форпель К. Как научить детей сотрудничать: в 4 т. – М.: Генезис, 2015.
5. Форпель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М.: Генезис, 2016.