
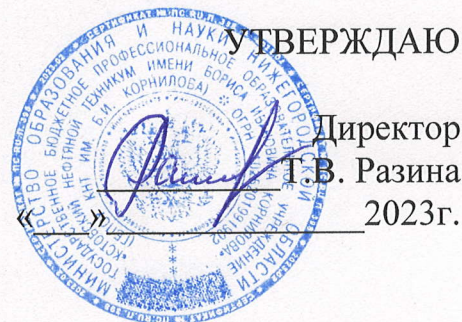


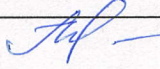


|   |  |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |




УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Т.В. Разина  
2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
спортивной секции «Баскетбол»  
возраст обучающихся: 16-19 лет  
срок реализации программы: 1 год

|            | Должность                | Фамилия И.О. / Подпись  | Дата     |
|------------|--------------------------|---|----------|
| Согласовал | Методист                 | Шалавина А.И.   | 08.09.23 |
|            | Зам. директора по УВР    | Цалый Н.В.      | 08.09.23 |
| Разработал | Педагог доп. образования | Беляшкин А.В.  |          |

г.Кстово, 2023

|   |  |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол» (далее Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа является модифицированной, за основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ». Программа по уровню освоения углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.


С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества обучающегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 15-20 человек.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья,

|   |  |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов.

### **Задачи:**

Программа последовательно решает основные задачи:

#### **Личностные:**

-содействие правильному физическому развитию обучающихся, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

-развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

-воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;


-приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

#### **Метапредметные:**

-использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 2 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|

|   |  |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

и умениям; - умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

-умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

-владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

-выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

умение вести познавательную деятельность в группе.

#### 1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на занятиях физкультурой;

#### 2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;

- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества.

- Расширение спортивного кругозора.

#### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;


- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, посредством спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для студентов 15-19 лет. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 3 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|

|   |  |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

### **Сроки реализации программы - 1 год.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,25 ч.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

#### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

#### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, техникуму, городу, стране.


### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 4 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|

|   |  |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

- соревнования городского, районного и областного масштабов.


Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

### Учебно-тематический план обучения

| № п/п                        | Название тем                          | Учебный год |          |              |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------|--------------|
|                              |                                       | теория      | практика | всего        |
| 1                            | Теоретическая подготовка.             | 4,5         | -        | 4,5          |
| 2                            | Общездоровьесберегающая подготовка    | 4,5         | 22,5     | 27           |
| 3                            | Специальная подготовка                | 4,5         | 22,5     | 27           |
| 4                            | Техническая подготовка                | 6,75        | 22,5     | 29,25        |
| 5                            | Тактическая подготовка                | 6,75        | 22,5     | 29,75        |
| 6                            | Игровая подготовка                    | 4,5         | 27       | 31,5         |
| 7                            | Контрольные нормативы и соревнования. | 4,5         | 22,5     | 27           |
| Общее количество часов в год |                                       | 36          | 139,5    | <b>175,5</b> |

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 5 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|


|  |  |
|--|--|
|             | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
| Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол» |  |

### Календарный учебный график

| Месяц        | сентябрь    |             |             | октябрь     |             |             |             | ноябрь      |             |             |             | декабрь     |             |             |             | январь      |             |             | февраль     |             |             |             |             |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Неделя       | 11.09-16.09 | 18.09-23.09 | 25.09-30.09 | 02.10-07.10 | 09.10-14.10 | 16.10-21.10 | 23.10-28.10 | 30.10-04.11 | 06.11-11.11 | 13.11-18.11 | 20.11-25.11 | 27.11-02.12 | 04.12-09.12 | 11.12-16.12 | 18.12-23.12 | 25.12-30.12 | 09.01-13.01 | 15.01-20.01 | 22.01-27.01 | 29.01-03.02 | 05.02-10.02 | 12.02-17.02 | 19.02-24.02 |
| Кол-во часов | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 2,25        | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         |

| Месяц        | март        |             |             | апрель      |             |             |             | май         |             |             |             | июнь        |             |             |             | Всего       |             |             |    |       |    |       |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|-------|----|-------|
|              | неделя      | часов       | теория      | практика    |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |    |       |    |       |
| Неделя       | 26.02-02.03 | 04.03-09.03 | 11.03-16.03 | 18.03-23.03 | 25.03-30.03 | 01.04-06.04 | 08.04-13.04 | 15.04-20.04 | 22.04-27.04 | 02.05-04.05 | 06.05-11.05 | 13.05-18.05 | 20.05-25.05 | 27.05-01.06 | 03.06-08.06 | 10.06-15.06 | 17.06-22.06 | 24.06-29.06 | 41 | 175,5 | 36 | 139,5 |
| Кол-во часов | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 0           | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 2,25        | 4,5         | 4,5         |    |       |    |       |

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 6 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|

|  |  |
|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

## Содержание программы

### **1. Теоретическая подготовка.**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «10 передач», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 7 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|






- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Комбинированные упражнения по круговой системе.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.
- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные

|  |  |
|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **4. Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.


- Броски 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.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

|           |  |     |              |
|-----------|--|-----|--------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 9 из 17 |
|-----------|--|-----|--------------|

|  |  |
|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.
- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

## **5. *Тактическая подготовка***

### **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.


|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 10 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|



- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.
- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.
- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.


|  |  |
|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

## **6. Игровая подготовка**

- 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.
- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.
- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.
- Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 12 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |  |  |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |  |  |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |  |  |

## **7. Контрольные нормативы и соревнования.**

**Примерные показатели двигательной подготовленности** (контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся по программе «Баскетбол».

Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

### **Соревновательная деятельность.**

Дается понимание того, что соревновательная деятельность является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности обучающихся (техничко-тактической, физической, теоретической и т.д.).


- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи.
- Итоговые контрольные игры с приглашением администрации и всех желающих.
- Участие сборной команды в первенстве района по баскетболу.

Обучающиеся получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств. Войдут в состав сборной и примут участие в областной Спартакиаде по баскетболу.

### **Ожидаемые результаты обучения**

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.

|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 13 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |  |  |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |  |  |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |  |  |

- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

### Формы аттестации

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу


Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

**Входной контроль (предварительная аттестация)** – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 14 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |  |  |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |  |  |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |  |  |

*Итоговая аттестация* – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится педагогом 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся. Результаты аттестации заносятся в журнал.


### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка ГБПОУ КНТ им. Б. И. Корнилова с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 15 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|




|  |  |
|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

### Список литературы для педагогов:

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарноэпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
10. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchenta.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
12. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
13. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
14. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
- 16.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 16 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|

|  |  |
|--|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ   |
|  | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова» |
|  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол»   |

### Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

|           |  |     |               |
|-----------|--|-----|---------------|
| Версия: 1 | Дата печати<br>Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки. | КЭ: | стр. 17 из 17 |
|-----------|--|-----|---------------|