

Министерство образования Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова»  
(ГАПОУ СО Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова)

СОГЛАСОВАННО

Зам. директора по УМР



Т.Н. Бородай

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГАПОУ СО Полевской  
многопрофильный техникум  
им. В.И. Назарова  
Т.С. Колобков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Баскетбол»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: 15–20 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа

Период работы секции: октябрь – июнь

Общая продолжительность: 324 часа в год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Актуальность программы

Баскетбол является одним из самых динамичных и зрелищных видов спорта, пользующихся большой популярностью среди молодежи. Занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию, формированию навыков командного взаимодействия, развитию скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости, выносливости, а также формированию лидерских качеств и умения принимать решения в условиях высокой динамики игры. Увеличенный объем тренировочных часов позволяет обеспечить качественную подготовку сборной команды техникума для участия в соревнованиях различного уровня, а также способствует формированию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 940);
- Уставом техникума;
- Положением о студенческом спортивном клубе.

### 1.3. Цель программы

Создание условий для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также качественной подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по баскетболу на городском, областном и всероссийском уровнях.

### 1.4. Задачи программы

*Оздоровительные:*

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- содействие гармоничному физическому развитию.

*Образовательные:*

- обучение техническим приемам и тактическим действиям игры в баскетбол на высоком уровне;
- формирование глубоких знаний о правилах игры, судействе, организации соревнований;
- развитие координационных способностей, специальной выносливости, быстроты реакции;
- формирование навыков самостоятельного проведения тренировочных занятий и работы над индивидуальными ошибками.

*Воспитательные:*

- воспитание дисциплинированности, ответственности, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование навыков командного взаимодействия, взаимопомощи, лидерских качеств;

- развитие волевых качеств, умения контролировать эмоции в стрессовых ситуациях;
- пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

#### 1.5. Категория обучающихся

К занятиям допускаются обучающиеся техникума всех курсов, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой (основная группа здоровья). Набор осуществляется на добровольную основу. Формирование групп происходит в сентябре, начало занятий – октябрь. Возможно формирование двух групп: начальной подготовки и спортивного совершенствования.

#### 1.6. Формы и режим занятий

Параметр	Значение
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 раза в неделю
Продолжительность занятия	3 академических часа (135 минут)
Период работы секции	октябрь – июнь (9 месяцев)
Количество учебных недель	36 недель
Общая трудоемкость	324 часа в год

#### 1.7. Формы контроля

- текущий контроль – наблюдение за техникой выполнения упражнений, анализ тренировочной деятельности;
- промежуточный контроль – выполнение контрольных нормативов, участие в товарищеских матчах, внутригрупповых соревнованиях;
- итоговый контроль – участие в официальных соревнованиях, сдача зачетных нормативов, выполнение спортивных разрядов (при наличии).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	108
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24
4	Техническая подготовка	118
5	Тактическая подготовка	36
6	Интегральная подготовка (игровая практика)	36
7	ИТОГО:	324

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка (12 часа)

№	Тема	Содержание	Часы
1	История и развитие баскетбола	Возникновение и развитие баскетбола в мире. История баскетбола в России и СССР. Достижения отечественных спортсменов. Современное состояние баскетбола. НБА, Евролига.	2
2	Правила игры в баскетбол	Официальные правила игры FIBA (актуальная редакция). Жесты судьи. Основные нарушения. Система проведения соревнований (круговая, с выбыванием, смешанная).	2
3	Гигиена, питание, профилактика травматизма	Гигиенические требования к одежде и обуви. Рациональное питание спортсмена. Водный режим. Профилактика травм. Значение разминки. Режим дня и восстановление.	2
4	Физическая культура и спорт в жизни человека	Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье. Физиологические основы тренировки. Влияние занятий баскетболом на организм занимающихся.	2
5	Основы методики обучения и тренировки	Принципы спортивной тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Дневник самоконтроля. Основы судейства.	2
6	Психологическая подготовка спортсмена	Психологические аспекты соревновательной деятельности. Навыки саморегуляции. Психологическая устойчивость. Командный дух. Лидерство.	2

#### 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 108 часов

№	Тема	Содержание	Часы
1	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие гибкости (наклоны, выпады, шпагаты). Упражнения на развитие координации. Комплексы утренней гимнастики.	24
2	Беговая подготовка	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Бег на средние дистанции (400–800 м). Челночный бег (3×10 м, 5×10 м, 10×10 м). Специальные беговые упражнения.	24

№	Тема	Содержание	Часы
3	Силовая подготовка	Отжимания от пола, от гимнастической скамейки. Приседания с собственным весом и с отягощением. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения с гантелями и штангой.	24
4	Акробатические упражнения	Кувырки вперед и назад. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Мост. Комбинации из акробатических элементов.	12
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с бегом, прыжками, ведением мяча.	12
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (3–5 км).	12

### 3.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 24 часа

№	Тема	Содержание	Часы
1	Упражнения для развития прыгучести	Выпрыгивания из полуприседа, из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой. Прыжки в глубину с возвышения (40–80 см). Прыжки через препятствия. Прыжки на одной ноге.	4
2	Упражнения для развития быстроты реакции	Реакция на зрительный и звуковой сигнал. Ловля мяча в разных положениях. Старты из различных исходных положений.	4
3	Упражнения для развития координации	Перемещения в стойке баскетболиста с изменением направления. Имитация технических приемов. Упражнения с двумя мячами одновременно.	4
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Броски набивного мяча (3–5 кг) из различных положений. Прыжковые упражнения с отягощением. Метание теннисного мяча в цель.	4
5	Упражнения для развития ловкости	Жонглирование мячом. Упражнения с отскоком от стены. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	4
6	Упражнения для развития выносливости	Интервальный бег, бег с изменением темпа. Упражнения на велотренажере.	

### 3.4. Техническая подготовка (108 часа)

№	Тема	Содержание	Часы
1	Стойки и перемещения	Основная стойка. Защитная стойка. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. Остановки (прыжком, двумя шагами).	8
2	Ведение мяча	Ведение правой и левой рукой на месте, в движении, с изменением направления, с изменением высоты отскока, с поворотами. Ведение с сопротивлением защитника.	6
3	Передача мяча	Передачи двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передачи в движении, с отскоком от пола.	6
4	Броски мяча	Броски с места (средние, дальние). Броски после ведения, после передачи, после остановки. Броски со штрафной линии. Броски в прыжке. Броски из-под кольца.	24
5	Ловля мяча	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой.	8
6	Подбор мяча	Подбор мяча на своем щите. Подбор мяча на чужом щите. Борьба за отскок.	12
7	Финты (обманные движения)	Финты на ведение, на бросок, на передачу.	12
8	Защитные действия	Стойка защитника. Перемещения в защите. Постановка блок-шота. Выбивание мяча. Перехваты.	20
9	Совершенствование техники в игровых условиях	Упражнения на закрепление технических приемов в игровых условиях. Комбинационные упражнения.	12

### 3.5. Тактическая подготовка (36 часов)

№	Тема	Содержание	Часы
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	Выбор способа атаки. Выход на свободное место. Создание численного преимущества.	6

№	Тема	Содержание	Часы
2	Индивидуальные тактические действия в защите	Выбор позиции. Смена защитника. Помощь партнеру.	6
3	Групповые тактические действия в нападении	Взаимодействие двух игроков («дай и выйди», «заслон»). Взаимодействие трех игроков.	6
4	Групповые тактические действия в защите	Подстраховка. Переключение. Отступление.	6
5	Командные тактические действия	Системы игры в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение). Системы игры в защите (зонная, личная, смешанная). Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой и лицевой линии.	12

### 3.6. Интегральная подготовка (игровая практика) – 36 часов

№	Тема	Содержание	Часы
1	Учебные игры	Двусторонние игры с отработкой технико-тактических элементов. Игры с заданиями.	16
2	Товарищеские матчи	Проведение товарищеских матчей внутри техникума, с командами других образовательных организаций.	12
3	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях различного уровня (спартакиада техникума, городские, областные, всероссийские соревнования).	8

### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по месяцам)

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
Октябрь	1	1–3	Вводное занятие. История баскетбола. Правила игры. Стойки и перемещения. ОФП.	12
	2	4–6	ОФП. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении.	12
	3	7–9	ОФП. Ведение мяча с изменением направления, высоты отскока. СФП (прыгучесть).	12

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	4	10–12	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	12
Ноябрь	5	13–15	Передача мяча одной рукой, с отскоком. ОФП.	12
	6	16–18	Броски с места (средние). ОФП (силовая).	12
	7	19–21	Броски после ведения, после передачи. СФП (реакция).	12
	8	22–24	Броски со штрафной линии. Тактика. Индивидуальные действия в нападении.	12
Декабрь	9	25–27	Броски в прыжке. ОФП (акробатика).	12
	10	28–30	Ловля мяча в разных условиях. Броски из-под кольца.	12
	11	31–33	Финты на ведение, на бросок. СФП (координация).	12
	12	34–36	Учебная игра с заданиями (отработка техники).	12
Январь	13	37–39	ОФП. Защитные действия. Стойка защитника, перемещения.	12
	14	40–42	Выбивание мяча: Перехваты. СФП (скоростно-силовые).	12
	15	43–45	Блок-шот. ОФП (кросс).	12
	16	46–48	Тактика. Индивидуальные действия в защите.	12
Февраль	17	49–51	Групповые тактические действия в нападении («дай и выйди»).	12
	18	52–54	Групповые тактические действия в нападении («заслон»).	12
	19	55–57	Групповые тактические действия в защите (подстраховка, переключение).	12

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	20	58–60	Учебная игра с заданиями (отработка тактики).	12
Март	21	61–63	ОФП. Подготовка к соревнованиям. Отработка бросков.	12
	22	64–66	Подготовка к соревнованиям. Отработка защитных действий.	12
	23	67–69	Участие в соревнованиях (спартакиада техникума).	12
	24	70–72	Анализ выступлений. Работа над ошибками.	12
Апрель	25	73–75	Командные тактические действия. Системы игры в нападении (быстрый прорыв).	12
	26	76–78	Командные тактические действия. Системы игры в нападении (позиционное).	12
	27	79–81	Командные тактические действия. Системы игры в защите (личная, зонная).	12
	28	82–84	Комбинации при вбрасывании мяча.	12
Май	29	85–87	Учебная игра с заданиями.	12
	30	88–90	Товарищеские матчи (внутри техникума).	12
	31	91–93	Товарищеские матчи (с другими командами).	12
	32	94–96	Подготовка к итоговым соревнованиям.	12
Июнь	33	97–99	Участие в соревнованиях (городские, областные).	12
	34	100–102	Сдача контрольных нормативов (физическая подготовка).	12

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	35	103–105	Сдача контрольных нормативов (техническая подготовка).	12
	36	106–108	Подведение итогов. Итоговая учебная игра.	12

### 5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Упражнение	Юноши	Девушки	Периодичность
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	7,0	8,0	2 раза в год
2	Челночный бег 5×10 м (сек)	12,0	13,5	2 раза в год
3	Прыжок в длину с места (см)	240	190	2 раза в год
4	Прыжок вверх с места (см)	55	45	2 раза в год
5	Отжимание от пола (кол-во раз)	35	20	2 раза в год
6	Поднимание туловища (за 30 сек)	30	25	2 раза в год
7	Бег 30 м (сек)	4,6	5,2	2 раза в год
8	Бег 1000 м (мин, сек)	3.45	4.45	1 раз в год
9	Ведение мяча (20 м с обводкой стоек, сек)	8,5	9,5	2 раза в год
10	Штрафной бросок (из 10 попыток)	7	6	2 раза в год
11	Бросок с места (из 10 попыток)	6	5	2 раза в год
12	Передача мяча в стену (за 30 сек)	25	20	2 раза в год

### 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения обучающиеся будут:

*Знать:*

- историю развития баскетбола, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов;
- официальные правила игры в баскетбол, жесты судьи;
- основы гигиены, рационального питания, профилактики травматизма;
- принципы спортивной тренировки, периодизацию;
- технику выполнения основных приемов игры;
- тактические схемы игры в нападении и защите.

*Уметь:*

- выполнять стойки и перемещения баскетболиста;
- выполнять ведение мяча обеими руками в различных условиях;
- выполнять передачи мяча различными способами;
- выполнять броски с места, в движении, в прыжке;
- выполнять защитные действия (перехват, выбивание, блок-шот);
- применять изученные тактические действия в игре;
- участвовать в судействе учебных игр;
- самостоятельно проводить разминку и восстановительные мероприятия.

*Владеть:*

- навыками командного взаимодействия;
- навыками страховки и взаимопомощи;
- навыками самоконтроля и саморегуляции;
- навыками участия в соревнованиях различного уровня;
- навыками организации самостоятельных тренировочных занятий.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование	Количество
1	Спортивный зал (размер 28×15 м)	1
2	Баскетбольные щиты (с кольцами)	2
3	Баскетбольные мячи (стандартные, №7 – юноши, №6 – девушки)	20–25
4	Набивные мячи (1, 3, 5 кг)	10–15
5	Гимнастические скакалки	15
6	Гимнастические маты	5
7	Гимнастические стенки	2
8	Теннисные мячи	20
9	Секундомер	3
10	Свисток	3
11	Медицинская аптечка	1
12	Спортивная форма для занимающихся	по необходимости

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. — М.: Спорт, 2020.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. — М.: Физкультура и спорт, 2019.

3. Костикова Л.В. Баскетбол: теория и методика обучения. — М.: Академия, 2018.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика. — М.: Спорт, 2019.
5. Правила игры в баскетбол (официальные правила FIBA, действующая редакция).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 940).

**График проведения занятий спортивной секции «Баскетбол»**  
(занятия проводятся по адресу ул. Вершинина, 37, спортивный зал)

<b>№ пп</b>	<b>День недели</b>	<b>Время начала занятий</b>
1	Вторник	17-00
2	Четверг	17-00
3	Суббота	15-00