

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕКАМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*Носова* Р.В. Носова

«*31*» *08* 202*3* г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НИТ»

*Шайхов* Р.Р. Шайхов

«*31*» *08* 202*3* г.

Пр. № *66* от «*31*» *08* 202*3* г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст студентов: 16-20 лет*

*Срок реализации: 1 год (162 часа)*

*Автор-составитель:*

*Марина Александровна Алексеева,*

*педагог дополнительного*

*образования*

**НИЖНЕКАМСК 2023 г.**

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3-5
2. Содержание программы	
Актуальность программы	6
Краткая характеристика программы	7-8
Содержание учебно-тематического плана	9-11
3. Формы аттестации и оценочные материалы	12
4. Материально-техническое обеспечение программы	13
5. Список литературы	13-14

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» является частью дополнительной развивающей образовательной программы по специальностям ПОО всех дисциплин Нижнекамского индустриального техникума.

### 1.2. Место предмета в структуре дополнительной развивающей образовательной программы:

Программа секции «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол».

Спортивная секция «Баскетбол» - часть дополнительной развивающей образовательной программы.

### 1.3. Цели и задачи программы - требования к результатам освоения программы:

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часа.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий спортивной секции с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения совершенствовать спортивное мастерство, наиболее эффективно формировать общие и профессиональные компетенции студентов.

Программа предназначена для студентов 1-3 курсов.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего года.

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

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» в городе, стране.  
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 и жить в коллективе

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Познакомить студентов с видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

#### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат студентов;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студента.
- Расширение спортивного кругозора учащихся.

#### **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, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность, по уровню освоения общекультурная. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных баскетболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

**Уровень освоения программы** - программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся техникума, а также интересующихся спортом, и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по волейболу.

**Новизна программы** состоит в том, что 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., Суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.



## **Актуальность данной программы**

Игра в баскетбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В баскетбол могут играть как дети младшего возраста так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, баскетбольное кольцо и небольшую площадку. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности привлекает все больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуются особых умений, навыков и физических нагрузок, что отчасти и привлекает интерес к данному виду спорта. Это и подчеркивает оздоровительный характер.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том. Что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, а при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности баскетболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

## Краткая характеристика программы

**Возраст студентов на которые рассчитана программа:** возраст 16-19 лет

**Срок реализации программы** рассчитана на 1 учебный год обучения.

**Формы и режим занятий** - в процессе занятий сочетаются групповая и индивидуальная форма работы.

Данная программа опирается на личность ученика в соответствии с условиями жизни, индивидуальными склонностями и задатками. Большое внимание и значение имеет индивидуальная форма работы, где педагог решает проблемы индивидуального порядка, возникшие у учеников в процессе занятий.

При построении занятий используется метод коллективного творчества, во время занятий ученики общаются между собой, предлагают идеи, которые позже и реализуются.

**Форма проведения занятий** разнообразны: беседы, разъяснения, теоретический материал, наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видеоматериалов, раскадровки, схемы, рисунки), практические занятия.

Групповые занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы 15 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, время занятий включает 15 минутный перерыв два раза (через каждые 45 минут урока).

**Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки:**

Расширение знаний об основных элементах спортивной игры, расширение знаний о правилах судейства, расширение знаний о простых правилах оказания первой медицинской помощи, расширение знаний об условиях проведения соревнований, расширение знаний о понятиях «техника игры», «тактика игры», «школа передач мяча» «владение мячом», «групповые взаимодействия». Умение применять полученные знания в ходе



занятий, умение выполнять правильно броски, умение применять полученные знания в игре и проводить самостоятельные занятия, умение провести судейство игры, умение выступать в студенческих соревнованиях, умение укреплять и разрабатывать определенные группы мышц, умение быть физический здоровым. Формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни, у двигательному режиму, питанию, закаливанию, одежды, гигиене тела. Формирование социально –адекватной личности, приобретение навыков поддержки и взаимовыручки в группе приобретение навыков самоконтроля.



### Учебно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>3</b>		
1.	Техника безопасности. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и переводами	3	1	2
<b>Раздел 1</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>81</b>	<b>1</b>	<b>80</b>
2.	Повороты без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	3		3
3.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Учебно – тренировочная игра	3		3
4.	Передача и ловля мяча при встречном движении.	3		3
5.	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Учебно – тренировочная игра	3		3
6.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной, на месте, в движении, с защитой.	3		3
7.	Передача и ловля с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.	3		3
8.	ОФП.	3		3
9.	Передача и ловля мяча при встречном движении. Учебно-тренировочная игра.	3		3
10.	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением. Учебно-тренировочная игра.	3		3
11.	Ведение мяча с различной высотой отскока. Учебно – тренировочная игра	3		3
12.	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Учебно-тренировочная игра.	3		3
13.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	3		3
14.	Передачи мяча на месте, в движении. Броски в кольцо на 2 шага.	3		3
15.	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо после передачи.	3		3
16.	Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебно-тренировочная игра.	3		3



17.	Обучение финтам тактика (специальные упражнения). Учебно-тренировочная игра.	3		3
18.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	3		3
19.	Совершенствование финтов. Тактика 2x1, 3x2. Учебно-тренировочная игра.	3		3
20.	Вырывание и выбивания мяча. Учебно-тренировочная игра.	3		3
21.	Ведение с изменением направления. Тактика 1x1, 2x1, 3x2. Учебно-тренировочная игра.	3		3
22.	Передача мяча в движении. Тактика (специальные упражнения). Учебно-тренировочная игра.	3		3
23.	Передача мяча через сетку в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	3		3
24.	Штрафной бросок одной рукой. Учебно – тренировочная игра	3		3
25.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага.	3		3
26.	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебно-тренировочная игра.	3		3
27.	Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением.	3		3
28.	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	3		3
<b>Раздел 2</b>	<b>Технико - тактическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>-</b>	<b>78</b>
29.	ОФП.	3		3
30.	Броски мяча в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	3		3
31.	Броски мяча из различных исходных положений. Учебно-тренировочная игра.	3		3
32.	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	3		3
33.	Броски в кольцо со средней дистанции. Ведение с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	3		3
34.	Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра.	3		3
35.	Тактика игры 2x1, 3x2. Учебно-тренировочная	3		3



	игра.			
36.	Броски мяча после ведения на 2 шага. Учебно-тренировочная игра.	3		3
37.	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2x1, 3x2. Учебно – тренировочная игра	3		3
38.	Нападение через заслон. Учебно-тренировочная игра.	3		3
39.	Ведение, передачи, остановки, броски. Учебно-тренировочная игра.	3		3
40.	Игра с элементами баскетбола. ОФП.	3		3
41.	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1x1,2x1. Быстрый отрыв.	3		3
42.	Игра в защите. Учебно-тренировочная игра.	3		3
43.	Ведение. Совершенствование заслонов. Учебно – тренировочная игра	3		3
44.	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите.	3		3
45.	Техника выполнения защитных действий. Учебно-тренировочная игра.	3		3
46.	Ведение. Броски в кольцо с различных дистанций.	3		3
47.	Стартовые рывки с места. Учебно-тренировочная игра.	3		3
48.	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках 10м, ускорения из различных исходных положений.	3		3
49.	Ведение с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	3		3
50.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебно-тренировочная игра.	3		3
51.	Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебно-тренировочная игра.	3		3
52.	Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	3		3
53.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении и на скорости.	3		3
54.	Тактика игры в нападении. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.	3		3
		Итого	1	162



### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### **Способы проверки результатов 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;
- соревнования районного и городского масштабов.

**Контрольные тесты и упражнения** проводятся в течение всего учебно-тренировочного года. Тестирование проводится в сентябре – октябре; в декабре – январе. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### 4. Методическое обеспечение программы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе, когда эффективность средств баскетбола ещё не значительна малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре-объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимой на занятие.

Целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника например легкоатлетических игр, баскетбола, подвижных игр. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением техники и тактики баскетбола.



## **5. Материально-техническое обеспечение программы**

Реализация секции баскетбол требует наличия спортивного зала.

Все помещения, объекты, места для занятий баскетболом, которые необходимы для реализации секции баскетбол, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем. Все объекты, которые используются при проведении секции баскетбол, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, и др.; кольца баскетбольные, баскетбольные мячи, и др.

## **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и / или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

### **6. Список литературы:**

1. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2021. - 120 с. (ЭБС ЗНАНИУМ)
2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 227 с. (ЭБС ЗНАНИУМ)
3. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: Общее / Поляев Б.А. - М.:Спорт, 2021. - 108 с. (ЭБС ЗНАНИУМ)
4. Правовые основы физической культуры и спорта :учеб.пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. М. : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. (ЭБС ЗНАНИУМ)

5. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.:Спорт, 2020. - 280 с. (ЭБС ЗНАНИУМ)