

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

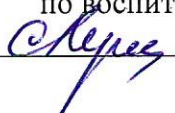
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«ПЕТРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
(СПб ГБПОУ «Петровский колледж»)

---

СОГЛАСОВАНА

Руководитель физвоспитания  
  
А.К. Эшалиев

УТВЕРЖДЕНА

Заместителем директора  
по воспитательной работе  
  
С.О. Лукашева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
БАСКЕТБОЛ**

Санкт - Петербург,  
2023 г.

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № \_6\_ от \_19.01.23\_

Рассмотрена  
Методической предметно-цикловой комиссией  
Физвоспитания  
Протокол № \_6\_ от \_11.01.23\_

Разработчик: преподаватель Тимофеев А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

# **1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Баскетбол»**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письма Минобрнауки России от 22.01.2015 г. № ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке ОПОП и ДПП с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;

## **1.1. Область применения программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы:

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. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем студентам, которые не проходили раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки возрастают; а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после пар студент 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 студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать, в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы студентов, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе около 16 человек.

## **1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения**

## программы

Цели и задачи программы:

Цель программы:

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья студентов через обучение игры в баскетбол.
- Отбор студентов в сборную колледжа, для участия в различных соревнованиях городского и всероссийского уровня

Задачи программы:

- выявление и поддержка студентов, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: баскетбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
- профилактика правонарушений среди несовершеннолетних;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Отличительные особенности данной программы:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Ими легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности в баскетболе создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый студент на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Возраст студентов, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для студентов с 15 лет.

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:**

всего 152 часа, в том числе: во 2м семестре 2021/2022 учебного года – 88 ч., в 1 семестре 2022/2023 учебного года – 64 ч.

При реализации программы академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Форма обучения: очная / очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график определяется планом-графиком проведения мероприятий на год.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В области воспитания:

- адаптация студента к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям нормативов.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

| Наименования разделов                         | Объем времени, отведенный на освоение дополнительной общеразвивающей программы |  |            |                          |            |  |
|---|--|--|------------|--------------------------|------------|--|
|   | Всего, часов   | Обязательная учебная нагрузка обучающегося |            |                          |            | Самостоятельная работа (дистанционно), часов |
|   |  | Теоретические                              |            | Лабораторно-практические |            |  |
|   |  | дистанционно                               | аудиоторно | дистанционно             | аудиоторно |  |
| 1   | 2  | 3  | 4          | 5                        | 6          | 7  |
| <i>II семестр</i>                             |  |  |            |                          |            |  |
| Раздел 1<br>Вводное занятие                   | 2  |  | 2          |                          |            |  |
| Раздел 2<br>Общая физическая подготовка       | 28   |  |            |                          | 28         |  |
| Раздел 3<br>Специальная физическая подготовка | 28   |  |            |                          | 28         |  |

|  |     |  |    |  |     |  |
|--|-----|--|----|--|-----|--|
| <b>Раздел 4</b><br>Техническая<br>подготовка     | 30  |  | 2  |  | 28  |  |
| <i>I семестр</i>                                 |     |  |    |  |     |  |
| <b>Раздел 5</b><br>Тактическая<br>подготовка     | 26  |  | 2  |  | 24  |  |
| <b>Раздел 6</b><br>Психологическая<br>подготовка | 6   |  | 2  |  | 4   |  |
| <b>Раздел 7</b><br>Правила игры                  | 2   |  | 2  |  |     |  |
| <b>Раздел 8</b><br>Соревнования                  | 28  |  | 2  |  | 26  |  |
| <b>Раздел 9</b><br>Итоговое<br>занятие           | 2   |  | 2  |  |     |  |
| Всего  | 152 |  | 14 |  | 138 |  |

### 3.2. Содержание обучения по программе

| Наименование разделов<br>и тем                                    | Содержание учебного материала,<br>лабораторные работы и практические<br>занятия, самостоятельная работа<br>обучающегося |  | Объем<br>часов |
|---|---|--|----------------|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  |  | <i>3</i>       |
| <b>Раздел 1. Введение</b>   |   |  |                |
| <i>Тема 1.1</i>   | <i>Вводное занятие.</i>   |  | 2              |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>                      |   |  | 28             |
| <i>Тема 2.1</i><br><i>Акробатические</i><br><i>упражнения.</i>    | <b>Содержание</b>   |  |                |
|   | 2.1.1   | Техника выполнения акробатических упражнений.  | 2              |
|   | 2.1.2   | Комбинация из освоенных акробатических упражнений (бег, остановки, повороты, рывки)              | 2              |
| <i>Тема 2.2</i><br><i>Легкоатлетические</i><br><i>упражнения.</i> | <b>Содержание</b>   |  |                |
|   | 2.2.1   | Совершенствование легкоатлетических упражнений.  | 2              |
|   | 2.2.2   | Бег с ускорением дол 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м | 2              |
|   | 2.2.3   | Эстафетный бег с этапами. Бег 100м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс.      | 2              |



|  |                   |   |           |
|--|-------------------|---|-----------|
|  | 2.2.4             | Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (резинку).   | 2         |
| <i>Тема 2.3</i><br>Спортивные и подвижные игры.                      | <b>Содержание</b> |   |           |
|  | 2.3.1             | Правила игры. Правила эстафеты.   | 2         |
| <i>Тема 2.4</i><br>Упражнения для рук, ног, и туловища с предметами. | <b>Содержание</b> |   |           |
|  | 2.4.1             | Упражнения для мышц туловища и шеи.   | 2         |
|  | 2.4.2             | Упражнения для мышц ног и таза.   | 2         |
| <i>Тема 2.5</i><br>Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. | <b>Содержание</b> |   |           |
|  | 2.5.1             | Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны.  | 2         |
|  | 2.5.2             | Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища.  | 2         |
| <i>Тема 2.6</i><br>Комплексные упражнения с мячами разного размера.  | <b>Содержание</b> |   |           |
|  | 2.6.1             | Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.   | 2         |
|  | 2.6.2             | Техника выполнения упражнений с набивными мячами.   | 2         |
|  | 2.6.3             | Техника выполнения упражнений на фитболах.  | 2         |
| <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>                   |                   |   | <b>28</b> |
| <i>Тема 3.1</i><br>Упражнения для развития скоростных качеств.       | <b>Содержание</b> |   |           |
|  | 3.1.1             | Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорение на 15,30 м. без мяча и с мячом. | 2         |
|  | 3.1.2             | Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180*. Бег боком и спиной вперед   | 2         |
|  | 3.1.3             | Совершенствование бега с низкого старта.  | 2         |
|  | 3.1.4             | Эстафетный бег.   | 2         |
|  | 3.1.5             | Обводка стоек. Рывок с мячом.   | 2         |
| <i>Тема 3.2</i><br>Упражнения для развития гибкости.                 | 3.2.1             | Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с максимальной амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный      | 2         |

|  |                   |   |           |
|--|-------------------|---|-----------|
|  |                   | стрейтчинг (растянутые мышцы расслаблены).  |           |
|  | 3.2.2             | Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.   | 2         |
| <i>Тема 3.3</i><br>Упражнения для развития силовых качеств.          | 3.3.1             | Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера.   | 2         |
|  | 3.3.2             | Упражнения на тренажерах с небольшими весами(отягощениями), выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.   | 2         |
|  | 3.3.3             | Упражнения со штангой.  | 2         |
| <i>Тема 3.4</i><br>Упражнения направленные на развитие выносливости. | 3.4.1             | Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.  | 2         |
|  | 3.4.2             | Кроссовый бег.  | 2         |
| <i>Тема 3.5</i><br>Упражнения со скакалкой.                          | 3.5.1             | Выполнение упражнений со скакалкой.   | 2         |
|  | 3.5.2             | Прыжки на скакалке на выносливость.   | 2         |
| <b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>                              |                   |   | <b>30</b> |
| <i>Тема 4.1</i><br>Упражнения без мяча.                              | <b>Содержание</b> |   |           |
|  | 4.1.1             | Передвижение в стойке баскетболиста.  | 2         |
|  | 4.1.2             | Имитация защитных действий против игрока нападения.   | 2         |
|  | 4.1.3             | Имитация действий атаки против игрока защиты  | 2         |
| <i>Тема 4.2</i><br>Ловля и передача мяча.                            | 4.2.1             | Двумя руками от груди, стоя на месте, двумя руками от груди с шагом вперед.   | 2         |
|  | 4.2.2             | Передача мяча одной рукой с отскоком от пола, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча одной рукой снизу от пола, то же в движении. | 2         |
|  | 4.2.3             | Ловля мяча после полукотскока, ловля высоко летящего мяча, ловля катящегося мяча, стоя на месте, ловля катящегося мяча в движении.                      | 2         |
| <i>Тема 4.3</i><br>Ведение мяча.                                     | 4.3.1             | На месте, в движении шагом, в движении бегом.   | 2         |
|  | 4.3.2             | На месте, в движении шагом, в движении бегом, с изменением направления и скорости, а также с изменением высоты отскока.                                 | 2         |

|   |       |  |           |
|---|-------|--|-----------|
|   | 4.3.3 | Правой и левой рукой поочередно на месте, правой и левой рукой поочередно в движении.  | 2         |
|   | 4.3.4 | Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.  | 2         |
| <i>Тема 4.4</i><br>Броски мяча.         | 4.4.1 | Одной рукой в баскетбольный щит с места, одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.                           | 2         |
|   | 4.4.2 | Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки, двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, двумя руками снизу в движении. | 2         |
|   | 4.4.3 | В прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции.   | 2         |
|   | 4.4.4 | Штрафные броски.   | 2         |
|   | 4.4.5 | Вырывание мяча и выбивание мяча.   | 2         |
| <b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b> |       |  | <b>26</b> |
| <i>Тема 5.1</i><br>Тактика нападения.   | 5.1.1 | Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.   | 2         |
|   | 5.1.2 | Розыгрыш мяча, атака корзины.  | 2         |
|   | 5.1.3 | «Передай мяч и выходи» на заслон.  | 2         |
|   | 5.1.4 | Наведение, пересечение.  | 2         |
|   | 5.1.5 | Треугольник ,тройка, восьмерка.  | 2         |
|   | 5.1.6 | Система быстрого прорыва.  | 2         |
| <i>Тема 5.2</i><br>Тактика защиты.      | 5.2.1 | Противодействие получению мяча, выходу на свободное место.   | 2         |
|   | 5.2.2 | Противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины.   | 2         |
|   | 5.2.3 | Подстраховка.  | 2         |
|   | 5.2.4 | Переключение, проскальзывание.   | 2         |
|   | 5.2.5 | Личный и групповой отбор мяча.   | 2         |
|   | 5.2.6 | Групповой отбор мяча против тройки.  | 2         |
|   | 5.2.7 | Система личной и зонной защиты.  | 2         |

|  |       |   |    |
|--|-------|---|----|
| <b>Раздел 6. Правила игры</b>  |       |   | 2  |
|  | 6.1   | Правила игры в баскетбол. Права и обязанности баскетболистов и тренерского состава. Права и обязанности капитана команды. Регламент и положение соревнований. Обязанности судей.            | 2  |
| <b>Раздел 7. Психологическая подготовка</b>  |       |   | 6  |
| Тема 7.1<br>Способы регуляции психического состояния.  | 7.1.1 | Формирование перспективной цели, спортивного интереса, заинтересованности, дисциплины.  | 2  |
| Тема 7.2<br>Упражнения на расслабление(релаксация).<br>Упражнения на достижение ОБС(оптимальное боевое состояние).<br>Аутогенная тренировка. | 7.2.1 | Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.  | 2  |
| Тема 7.3<br>Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.  | 7.3.1 | Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса, ЧСС(частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). | 2  |
| <b>Раздел 8. Соревнования</b>  |       |   | 28 |
| Тема 8.1<br>Организация и проведение соревнований.<br>Судейство соревнований.  | 8.1.1 | Судейские жесты.  | 2  |
|  | 8.1.2 | Организация и проведение соревнований.<br>Судейство.  | 12 |
| Тема 8.2<br>Участие в соревнованиях разного уровня.  | 8.2.1 | Контрольные(товарищеские) игры и соревнования.  | 12 |
|  | 8.2.2 | Анализ (разбор) проведенных игр.<br>Корректировка ошибок.   | 2  |
| <b>Раздел 9. Итоговое занятие</b>  |       |   | 2  |
|  | 9.1   | Мероприятие с награждением.   | 2  |

## **Содержание программы.**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с местом занятий (спортивным залом), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с баскетбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале.

Знакомство занимающихся с историей возникновения баскетбола.

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

*Теория.* Необходимость общей физической подготовки для подготовки баскетболистов. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц.

- **Гимнастические упражнения.** Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения на бревне, упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки, стойки, перекаты, повороты.
- **Легкоатлетические упражнения.** Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.
- **Подвижные игры и эстафеты.** Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.
- **Спортивные игры.** Ручной мяч, гандбол.

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

*Теория.* Необходимость специальной физической подготовки для подготовки баскетболистов. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц.

*Практика.*

- **Упражнения для развития быстроты.** Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.
- **Упражнения на развития выносливости.** Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

#### 4. **Техническая и тактическая подготовка.**

*Теория.* Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в баскетбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки баскетболистов.

*Практика.*

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения владения мяча, и выбор направления владения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

2. Взаимодействие трех игроков "треугольника".

3. Взаимодействие трех игроков "тройка".

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

Тактика защиты (индивидуальные действия)

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. 2.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватывание мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка, переключение, проскальзывание)

2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).

3. Групповой отбор мяча

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля

#### 5. **Правила игры и судейства в баскетболе.**

*Теория.* Знакомство с разметкой баскетбольной площадки, размером и весом баскетбольных мячей, шириной и высотой баскетбольных ферм, щитов, колец. Значение жестов судьи. Общие положения правил судейства в баскетболе.

*Практика.* Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий.

#### 6. **Контрольные игры и соревнования.**

*Теория.* Классификация, уровни соревнований и турниров по баскетболу. Значение для занимающихся контрольных игр и соревнований. Планирование проведения контрольных игр и соревнований.

*Практика.* Участие занимающихся в контрольных играх и соревнованиях.

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала;

Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные сетки, фермы с зафиксированными щитами и кольцами размером 1,20 м\*1,80-2 шт на высоте-3,05 м;

Тренировочные и игровые баскетбольные мячи;

Спортивный инвентарь для развития общей и специальной физической подготовки.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр «Академия».2008.

5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Интернет-ресурсы:

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
3. [www.asbasket.ru](http://www.asbasket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

#### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**



Реализация дополнительной общеразвивающей программы должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемого модуля (курса).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| Результаты (освоенные профессиональные компетенции)          | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля и оценки      |
|--|---|---------------------------------------|
| Использовать знания и умения в соревновательной деятельности | - качества выступления в соревнованиях<br>- итоговые места в соревнованиях СУЗов, Чемпионат АСБ | Товарищеские и соревновательные матчи |

### Нормативы

по физической и технической подготовке игры в баскетбол (Упражнения)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)        |                                    |                                    |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                 |                                       | Девушки                            | Юноши                              |
| Быстрота                        | Бег 20м (сек)                         | не более 4,0 сек                   | не более 3,7 сек                   |
|                                 | Скоростное ведение мяча 20 м          | не более 9,4 сек                   | не более 8,6 сек                   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (см)           | не менее 212 см                    | не менее 225 см                    |
|                                 | Прыжок вверх с места с взмахом руками | не менее 40 см                     | не менее 46 см                     |
| Выносливость                    | Челночный бег 40 сек на 28 м          | не менее 205 м                     | не менее 232 м                     |
|                                 | Бег 600 м                             | не более 2 мин 18 сек              | не более 2 мин 02 сек              |
| Техническое мастерство          |                                       | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Техническая подготовка

#### **1. Скоростное ведение мяча 20 м.**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

#### **2. Передачи мяча.**

Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику No 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику No 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника No 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

#### **3. Дистанционные броски.**

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

#### **4. Штрафные броски (для УТГ).**

Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 20 бросков.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

### Физическая подготовка

#### **1. Прыжок в длину с места.**

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### **2. Прыжок вверх с места со взмахом руками.**

Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

#### **3. Бег на 20 м.**

Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

#### **4. Челночный бег 40 сек на 28 м.**

Из положения высокого старта, по сигналу тренера выполняются рывки от

лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).

**5. Бег 600 м.**

Фиксируется время пробегания дистанции.