

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства



Дополнительная (общеразвивающая) программа  
«Баскетбол»

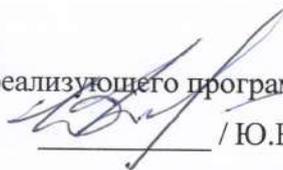
Направленность: физкультурно-спортивная  
Разработчик (составитель) программы:  
Ю.В. Ковалев,  
преподаватель физической культуры СКТиС

г. Иркутск, 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа предназначена для дополнительного образования детей и взрослых и направлена на привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к игре в баскетбол и на подготовку игроков.

Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу



/ Ю.В. Ковалев

подпись/расшифровка

Зам. Директора, курирующий образовательную деятельность



/Т.А.Бахтина

подпись/расшифровка

## Пояснительная записка

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Вид объединения** - секция

**Объем программы** – 166 часов, срок освоения 1 год

**Форма обучения** – очная

**Возраст обучающихся** – 15-25 лет

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- основные задачи физической культуры и спорта в России;
- основные нормативные требования по уровню подготовленности игры в баскетбол;
- основы правил соревнований;
- основы техники игры;
- спортивную терминологию;
- основные приемы техники игры в баскетбол;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы;
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

**Обладать:**

- навыками приемов технической игры в баскетбол;
- элементы техники и тактики атакующих действий;
- элементы техники и тактики защитных действий.

**Развить качества личности:**

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

**Демонстрировать:**

- технические и тактические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (модулей), тем	Всего час.	Формы аудиторных занятий		Форма аттестации
			теория	практика	
1.1	Развитие баскетбола в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом	2	1	1	
1.2	Общеразвивающая подготовка	24	0	24	
1.3	Общая физическая подготовка	43	0	43	
1.4	Промежуточная аттестация «Тестирование»	2	0	2	Тестирование
2.1	Техническая подготовка	24	0	24	
2.2	Специальная физическая подготовка	42	0	42	
2.3	Тактическая подготовка	27	5	22	
2.4	Промежуточная аттестация «Контрольная игра»	2	0	2	Игра
	<b>Итого:</b>	166	6	160	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки освоения (продолжительность): 1 год, 166 часов.

График занятий:

Месяцы /День недели	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь
Понедельник	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Среда	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого за месяц	14	18	16	18	12	16	18	18	18	18

## Содержание

### *Рабочая программа*

#### **1.1. Развитие баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях баскетболом.**

Теория. История возникновения и развития баскетбола, правила безопасности при занятиях баскетболом, правила игры баскетбол.

Практика. Ознакомление с базовыми навыками игры баскетбол: ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча в кольцо.

#### **1.2. Общеразвивающая подготовка.**

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, гимнастической скамейкой, скакалкой.

#### **1.3. Общая физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

#### **1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».**

Практика. Броски из-под кольца. Оценивается количество попаданий с учетом времени. Передача мяча. Оценивается количество точных передач с учетом времени. Штрафные броски. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

#### **2.1. Техническая подготовка.**

Практика. Стойки игрока, приёмы и передачи мяча (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча), ведение мяча (переводы мяча под ногой, за спиной), бросок мяча в кольцо (из-под кольца с места, с двух шагов, со средней и дальней дистанции, штрафные броски), защитные перемещения, действия в нападении (постановка заслона, борьба на подборе мяча, передачи и броски мяча).

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

## **2.3. Тактическая подготовка.**

Теория. Правила игры в баскетбол, значение тактической подготовки в баскетболе, тактические схемы игры баскетбол (в нападении, в защите).

Практика. Тактика игры в защите, в нападении (командные взаимодействия).

## **2.4. Промежуточная аттестация «Контрольная игра».**

Практика. Оценивается точность (бросков в кольцо, передач), подбора мяча, техника владения мячом, выполнение тактических схем.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах определенных в учебном плане, в сроки установленные расписанием занятий.

#### Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале учебного года, 2-й раз в конце учебного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата
1 Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2 Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года

**Промежуточная аттестация «Тестирование».** Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Броски из-под кольца (кол-во попаданий за 1 минуту)	10	9	8	7	6	12	11	10	9	8
Передачи мяча (техника, количество раз за 1 минуту)	20	19	18	17	16	22	21	20	19	18
Штрафные броски из 10 попыток	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2

**Промежуточная аттестация «Контрольная игра».** Обучающиеся должны хорошо водить мяч, точно отдавать передачи и атаковать кольцо, правильно выполнять тактические схемы.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Описание требований к квалификации педагогических кадров**

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы, должен иметь среднее профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

### **Материально-технические условия**

1. Спортивный зал.
2. Баскетбольные мячи.
3. Набивные мячи.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Баскетбольный щит с кольцом.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

<b>Тема</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Метод. обеспечение</b>	<b>Методы/приемы ТСО</b>	<b>Формы контроля</b>
Развитие баскетбола в России. Инструктаж по технике безопасности	Коллективная.	Словесные: беседа, инструктаж, история.	Инструкции.	Опрос по технике безопасности.
Общеразвивающая подготовка	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Общая физическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Техническая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Специальная физическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Тактическая подготовка	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Промежуточная аттестация «Тестирование»	Индивидуальная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация «Контрольная игра»	Коллективная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Анализ, контроль.