

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

**Общеобразовательная программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся - 15-19 лет
Срок реализации программы - 4 года

с. Курсавка
2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа приведена в соответствие с современными требованиями, переработаны некоторые прежние подходы и положения программы (ОФП, СФП). Учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации студентов к реалиям современной жизни.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл».

Разработчики: Нарумова И.Ю., руководитель физ.воспитания ГБПОУ КРК «Интеграл».

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании

Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 6 от « 11 » июня 2025 г.

Председатель



И.А. Колодка

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс:6-39-79

kurs_integrall@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ	16
КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ В СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа приведена в соответствие с современными требованиями, переработаны некоторые прежние подходы и положения программы (ОФП, СФП). Учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации студентов к реалиям современной жизни.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Необходимо учить студентов согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Региональный компонент. В Ставропольском крае наибольшее распространение получили футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, настольный теннис и т.д. Эти виды спортивной деятельности культивируются и в Общеобразовательных учреждениях Ставропольского края в виде Спартакиады. Важной особенностью баскетбола являются сложные коллективные тактические действия. Баскетбол – командная игра, и успех в соревнованиях во многом зависит от сложности действия всех участников. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиваться успеха. Здесь занимающиеся раскрывают, в совместной творческой деятельности, духовное и культурное воспитание в своих семьях, умение проявлять характер, силу воли и желание победить.

1.2. Место программы в спортивной подготовке: Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

1.3. Цели и задачи секции баскетбол

Цель:

- формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди студентов колледжа, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в баскетбол;
- обучение студентов жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды колледжа по баскетбол, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных, зональных и финальных краевых соревнованиях,

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- участвовать в спартакиаде колледжа и в районных соревнованиях по баскетбол;
- развивать у студентов основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у студентов нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у студентов волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить студентов проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Требования к результатам в секции баскетбол:

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол,
- участие в спартакиаде колледжа по баскетболу, формирование сборной команды колледжа для участия в Спартакиаде студентов Андроповского района по баскетболу.Выполнение начальных спортивных разрядов,
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе,
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа секции предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в секции, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения (1 курс)
- группы начальной подготовки второго года обучения (2 курс)
- учебно-тренировочные группы первого года обучения (3 курс)
- учебно-тренировочные группы второго года обучения (4 курс)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию студентов, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка студентов: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для студенческого коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по баскетболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма студентов;

-содействие правильному физическому развитию студентов;

-повышение общей физической подготовленности;

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

-дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

-приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

-подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Цель занятий:

- формирование интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди студентов, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья и закаливание организма студентов;

- обучение студентов жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- теоретическое и практическое обучение игре в баскетбол;

- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;

- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для студенческого коллектива физической культуры.

- формирование сборной команды колледжа по баскетболу, приобретение необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях,

Задача занятий:

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;

-развивать у студентов основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у студентов нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у студентов волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить студентов проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

-участвовать в спартакиаде колледжа районных и краевых соревнованиях по баскетболу;

В годичном цикле учебно- тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы кружка комплектуются отдельно для юношей и девушек. Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается студентам в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются студенты, имеющие разрешение родителей и допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Условия реализации программы секции спортивных игр «баскетбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы секции рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки и для учебно-тренировочных групп – на 80 занятий (160ч. в год).

Ожидаемый результат.

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой

ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы знаний.	2	2	
2.	Передача мяча.	21	1	20
3.	Ведение мяча.	21	1	20
4.	Броски.	22	2	20
5.	Игра в нападении.	32	2	30
6.	Игра в защите.	32	2	30
7.	Игровая деятельность.	30		30
	Итого:	160	10	150

Содержание программы

1. Основы знаний – 2 часа:

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол;
- в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

2. Передача мяча – 21 часов:

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча – 21 часов:

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски – 22 часов:

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении – 32 часов:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите – 32 часов:

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность – 30 часов:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
15 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
16 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
17-18 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Группа	Девушки			Юноши		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
15 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
16 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
17-18 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		15	16	17-18
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
2. Баскетбольные мячи – 20 штук.
3. Баскетбольный щит – 4 штуки.
4. Набивные мячи – 10 штук.
5. Скакалки – 20 штук.
6. Стойки – 6 штук.

Основной источник литературы.

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Базовый уровень: учебное пособие для образ.организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ Бишаева А.А., Андриянова Л.А. – М.: Изд.центр «Академия»,2025Г.-336 с.
2. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2023 г.
3. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2021 г.
4. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2022 г.

Дополнительный источник

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2025 г.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2021. - 400 с.
3. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2025 г.

Интернет ресурс:

1. История олимпийского образования. Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movemen/> свободный., дата обращения 02.06.2025 г.
2. Физическая культура в школе. / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный., дата обращения 27.06.2025 г.
3. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный [ресурс/http://eor-np.ru/node/209](http://eor-np.ru/node/209), дата обращения 25.08.2020 г.
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>. дата обращения 22.05.2025 г.
5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>, дата обращения 22.05.2025г.
6. [http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)- информационный портал для работников системы образования , дата обращения 22.04.2025г.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва :— Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104019>, дата обращения 22.04.2025г.