

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»  
(ГАПОУ РХ СПТ)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
протокол №6 от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Каркавина  
Приказ № 80-С от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(юноши, девушки)**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-18 лет  
Руководитель: Гурнович Т.Е.  
Преподаватель физкультуры

Саяногорск, 2023 г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной направленности «Баскетбол» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав образовательной организации;

Секционная работа является продолжением воспитательного процесса, осуществляемого в ГАПОУ РХ СПТ. Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения, повышать работоспособность и улучшать состояние здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей студентов. Игровая деятельность имеет уникальные возможности не только физического, но и воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности её индивидуальности творческого отношения к деятельности.

Секция по баскетболу входит в программу Студенческого спортивного клуба «Sport club» ГАПОУ РХ СПТ.

**Адресат Программы:** Программа предназначена для студентов 15-19 лет.

**Объем и срок освоения Программы:** Срок освоения Программы – 1 год.  
**Объем Программы** – 82 часа: Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа для юношей и 1 раз в неделю по 2 академических часа для девушек.

**Количество обучающихся** в группе: до 25 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств , личностных качеств , овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся по средствам занятий общей физической подготовкой.

**Задачи:**

1. Образовательные: дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры, силовая, беговая, прыжковая подготовка; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
2. Развивающие : развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством общей физической подготовки; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
3. Воспитательные: способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности в среде подростков, а также профилактика наркозависимости и алкоголя.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносли-

ности баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 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. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

### Дополнительные обобщающие материалы

#### Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

#### Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

#### Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>РАЗДЕЛ 1. Основы занятий. Теоретические сведения. -2 часа</b>			
1.	Техника безопасности в спортивном зале и в атлетическом зале. Требования к спортивной форме и обуви.	2/2	
<b>РАЗДЕЛ 2. Специальная подготовка – 58 часа</b>			
1.	Ведение мяча в движении, в парах, с остановкой и т.д. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	2/4	
2.	Ведение мяча в движении, в парах, с остановкой и т.д. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол	2/6	
3.	Ведение мяча в движении, в парах, с остановкой и т.д. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол	2/8	
4.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	2/10	
5.	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2/12	
6.	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2/14	
7.	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2/16	
8.	Силовые упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке. Учебная игра в баскетбол	2/18	
9.	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2/20	
10.	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2/22	
11.	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2/24	
12.	Упражнения с отягощением в тренажерном зале. Учебная игра	2/26	
13.	Техника защиты. Броски мяча. Учебная игра	2/28	
14.	Техника защиты. Броски мяча. Учебная игра	2/30	
15.	Техника защиты. Броски мяча. Учебная игра	2/32	
16.	Техника защиты. Броски мяча. Учебная игра	2/34	
17.	Двухсторонняя игра в баскетбол	2/36	
18.	Двухсторонняя игра в баскетбол	2/38	
19.	Двухсторонняя игра в баскетбол	2/40	
20.	Двухсторонняя игра в баскетбол	2/42	
21.	Двухсторонняя игра в баскетбол	2/44	
22.	Прыжковая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2/46	
23.	Двухсторонняя игра в баскетбол. ОФП	2/48	

24.	Двухсторонняя игра в баскетбол. ОФП	2/50	
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой . Ведение, два шага бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол	2/52	
26.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой . Ведение, два шага бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол	2/54	
27.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой . Ведение, два шага бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол	2/56	
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой . Ведение, два шага бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол	2/58	
29.	Двухсторонняя игра в баскетбол	2/60	
30	Командные соревнования по баскетболу среди юношей	12/72	
31	Командные соревнования по баскетболу среди девушек	10/82	