

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АНГАРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Категория слушателей:** лица 16-22 лет  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Срок реализации:** 1 год (96 часов)

Ангарск, 2024

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»

**Разработчики:**

Спицын Аркадий Евгеньевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО «АПТ»

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативные правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

### **1.2. Направленность программы – Физкультурно-оздоровительная**

### **1.3. Форма обучения – очная**

**Режим занятий:** 4 часа в неделю

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель обучения: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи обучения:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки: развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать, разрабатывать и укреплять различные группы мышц;
- расширять спортивный кругозор обучающихся;
- формировать понимание дружного сплоченного коллектива;
- формировать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1. Личностные:**

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение разрешать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- умение наблюдать за своим самочувствием и контролировать его;
- развитые нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности;
- навыки анализа и объективной оценки результатов собственного труда, умение находить возможности и способы для их улучшения;

- умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- устойчивая мотивация для спортивной тренировки.

## 2. Метапредметные:

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- способность развивать собственные жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях;

- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

## 3. Предметные:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа предусматривает реализацию физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку обучающихся техникума, получение ими простейших навыков техники и тактики баскетбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Основа подготовки занимающихся в секции – технико-тактическая и общефизическая подготовки, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. При освоении программы у обучающихся повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

## 4. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате обучения по программе обучающиеся должны знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

В результате обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении – уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;

- осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определять уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

## 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование учебных курсов, дисциплин (модулей), практик	Обязательные аудиторные учебные занятия (час.)	
	лекции	практические занятия
Вводные занятия, инструктаж по ТБ в спортивном зале.	1	1
Теоретическая подготовка по тактике и стратегии игры.	2	-
Общая физическая подготовка	1	32
Промежуточная аттестация (полугодовая)	1	-
Практическое освоение специальных приёмов игры в баскетбол.	-	27
Практическое изучение и освоение техники и тактики игры.	1	28
Промежуточная аттестация (годовая)	1	-
Заключительное занятие. Подведение итогов года.	1	-
<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>88</b>
<b>Всего часов</b>	<b>96</b>	

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводные занятия, инструктаж по ТБ в спортивном зале (2 часа)

Теория (1 час)

Знакомство. Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Характеристика игры в баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола в России. Техника безопасности. Понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика (1 час)

Восстановительные упражнения. Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Опрос. Групповое и индивидуальное собеседование

Контроль. Опрос по технике безопасности при занятиях баскетболом.

### 2. Теоретическая подготовка по тактике и стратегии игры (2 часа)

Теория.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим, его значение; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие; азбука баскетбола (основные технические приемы).

Контроль. Опрос, педагогическое наблюдение.

### 3. Общая физическая подготовка (33 часа)

Теория (1 час)

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов.

Практика (32 часа)

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяду; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями; кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета; челночный бег; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висячем положении; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5-3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Контроль. Выполнение нормативов.

#### **4. Промежуточная аттестация (полугодовая) (1 час)**

Практика (1 час)

Контрольные упражнения по технике игры и специальной физической подготовке.

Контроль. Сдача нормативов. Контрольные игры.

#### **5. Практическое освоение специальных приёмов игры в баскетбол (27 часов)**

Практика (43 часа)

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми большими (резиновыми) мячами; различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц; ходьба выпадами, скрестным шагом; пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата; маховые движения руками и ногами в различной плоскости; пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног; упражнения с палками; отведение рук и ног рывком из различных исходных положений, на месте и в движении; размахивание руками и ногами (мышцы при махе вперед, назад, в стороны расслаблены); размахивание руками при повороте туловища; наклоны вперед, в стороны; медленный бег; встряхивание рук, ног на месте и в движении; глубокий вдох и продолжительный выдох.

Контроль. Выполнение нормативов.

#### **6. Техническая и тактическая подготовка (29 часов)**

Техническая подготовка (15 часов)

Теория (1 час) Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика (14 часа)

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста; бег с изменением направления и скорости; передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад); остановки во время бега: шагом, прыжком; повороты на месте: вперед, назад; сочетание передвижений, остановок, поворотов; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; ведение мяча правой, левой рукой и попеременно; ведение с изменением направления; броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита; техника защиты; техника владения мячом; стойка защитника: одна нога вы-

ставлена вперед, ноги расставлены на одной линии; перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; командные действия: нападение по принципу выбора свободного места; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча; техника нападения; бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений; ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу); передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления; броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой; техника защиты; вырывание мяча рывком на себя; выбивание мяча при ведении и броске; перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Контроль. Наблюдение и анализ результатов соревнований.

Тактическая подготовка (14 часов)

Практика (14 часов)

Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Контроль. Наблюдение и анализ результатов соревнований.

## **7. Промежуточная аттестация (годовая) (1 час)**

Теория (1 час)

Индивидуальные и групповые опросы.

## **8. Заключительное занятие. Подведение итогов года (1 час)**

Практика (1 час)

Соревнования по баскетболу.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ПОО с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

Оборудование и инвентарь:

Кольца баскетбольные;

Мячи баскетбольные;

Скакалки;

Секундомер;

Свисток;

Конус 18;

Учебно-методический комплекс

### **6.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.



2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.

3. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. [.ru/bcode/534867](#) (дата обращения: 29.11.2024).

### 5.3. Организация образовательного процесса

#### Методическое обеспечение программы

№	Тема раздела, занятия	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе
2	Общefизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи

### Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие, проводимое в коллективе, специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

Этапы занятий	Время, мин
Подготовительный этап: – организационный момент, теоретические разъяснения; – разминка	5
Основной этап (тренировка)	25
Восстановительные упражнения	10
Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия)	5
<b>Итого</b>	<b>45</b>

### Формы контроля освоения программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Выступления на соревнованиях различного уровня.
2. Показательные выступления.
3. Портфолио коллектива.
4. Портфолио обучающегося.

Формы организации текущего контроля:

1. Журнал посещаемости кружка «Баскетбол».
2. Участие в районных соревнованиях.
3. Грамоты и дипломы обучающихся.
4. Отзывы родителей о работе спортивной секции.

Формы организации промежуточной аттестации:

1. Протоколы заседания о проведении промежуточной аттестации обучающихся.
2. Протоколы по итогам спортивных соревнований обучающихся на уровне учреждения.
3. Приказы органов управления образования об итогах соревнований обучающихся муниципального и регионального уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Спортивные соревнования обучающихся за время освоения образовательной программы.
2. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Баскетбол» применяется следующие этапы контроля:

1. Входной контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

2. Текущий контроль. Осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.

3. Промежуточный контроль. Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

4. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года.