



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
имени Василия Константиновича Штильке»**

---

РАСМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№01

Приложение к ДООП  
УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (юноши/девушки)  
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-20 лет)

**Составитель:**

Слепов Д.Л., преподаватель по физической  
культуре, первой квалификационной  
категория

г. Барнаул,  
2023 год

### Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

Баскетбол – важное средство физического воспитания в средних учебных заведениях. В системе физического воспитания баскетбол наряду с другими средствами используется для подготовки всестороннего духовного и физического развития современной молодежи. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся; - подготовить студентов – баскетболистов для команд высших достижений -воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых специалистов. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

**Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:**

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Актуальность:**

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровье.

*Привлекательность* Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники баскетбола;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по баскетболу для колледжа.

**Содержание программного материала:**

Теоретическая подготовка:

- состояние и развитие баскетбола в России
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- общая характеристика спортивной подготовки
- основы техники игры и техническая подготовка
- основы тактики игры и тактическая подготовка
- физические качества и физическая подготовка
- правила по мини- баскетболу
- установка на игру и разбор результатов игры

2. Общефизическая подготовка:

Общеподготовительные упражнения:

- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы ловкости
- упражнения для развития гибкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- упражнения для развития общей выносливости
- подвижные игры

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты движения
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости

**Техническая подготовка:**

- прыжок толчком двух ног, одной ноги,
- остановка прыжком, двумя шагами
- повороты вперед, назад
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
- ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, придвижении сбоку
- ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные • передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом
- броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения:

- выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- розыгрыш мяча
- атака корзины
- нападение, пересечение

Тактика защиты:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- подстраховка
- система личной защиты.

Игровая подготовка:

- дальнейшее обучение приема игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- воспитание умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- освоение терминологии, принятой в баскетболе
- участие в первенствах СУЗа по баскетболу - Участие в товарищеских встречах внутри города - Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу

### **Способы и методы изучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания рабочей программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (юноши/девушки)

решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Виды деятельности:**

- учебно - тренировочные занятия;
- контрольные тесты;
- контрольно-нормативные испытания;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- индивидуальные занятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 140 час

Продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

**Тематическое планирование**

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		теоретические занятия	
2.	История развития баскетбола. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2		теоретические занятия	
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ознакомление с правилами соревнований	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	56		56	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники баскетбола.	56		56	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	20		20	соревнования	контрольно-нормативные требования

	Итого:	140	8	132		
--	--------	-----	---	-----	--	--

### Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

**В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:**

- знание общефизической подготовки баскетболиста (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (юноши/девушки)

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемый результат:** по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Контроль его формы и сроки.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончании раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация уровня* освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками, а также теоретических знаний.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончании реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

Контрольные нормативы (тесты) в рамках промежуточной аттестации:

№	Нормативные требования	Единица измерения	Кол-во баллов	15-17 лет	18-20 лет
<b>Приемные итоговые нормативы по общей физической подготовке по баскетболу</b>					
1.	Бег 30м	сек	5	4,5	4,2
			4	4,8	4,5
			3	5,1	4,7
			2	5,4	5,0
			1	5,7	5,3
2.	Прыжок в длину с места	см	5	200	210
			4	195	205
			3	190	200
			2	185	195
			1	180	190
3.	Подтягивание на перекладине	раз	5	10	11
			4	9	10
			3	8	9
			2	7	8
			1	6	7
4.	Непрерывный бег (5 мин)	м	зачет	1200	1400
5.	Челночный бег	сек	5	7,4	7,1
			4	7,6	7,2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (юноши/девушки)

			3	7,8	7,4
			2	8,0	7,6
			1	8,3	7,8

**Приемные итоговые нормативы по баскетболу**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Скоростное ведение(20м)	14,8	15,0	15,3	15,1	15,3	15,7
2	Штрафные броски	4	3	2	4	3	2
3	Броски с дистанции	4	3	2	4	3	2
4	Участие в городских соревнованиях	1-2 место	3-4 место	5-6 место	1-2 место	3-4 место	5-6 место

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала; Ниже среднего (Н/с) – 3 бала.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Методическое обеспечение занятий.**

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
  - работа с сайтом образовательной организации (фото- и видеоматериалы, и прочее).
- Кадровое обеспечение:** программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

### Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 2014.
2. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 2015.
3. Селуянов В.П., Сарсанья С.К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. - М., 2014.
4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Съча, Б.Н. Шустина. – М., 2015.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для начинающих игроков пер. с англ./Ник Сортэл; - М.:АСТ: Астрель, 2014.-237,с ил.- (Первые шаги в спорте).
6. Дрюэт Д. Баскетбол: Перс англ./Д.Дрюэт.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2015.-48с.: ил.
7. ЕВСК. Правила по баскетболу, Москва, 2015
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под редакцией И.И. Столова-М.: Советский спорт, 2016.-136с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2015.
10. «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С. Родиченко и др.
11. «Центровые». Г.Я. Гомельский. Москва-2015 г. Физкультура и спорт. 207 с.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
  - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2014 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
  - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2016 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
2. Министерство Спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://rusada.ru>
4. Российский государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма <http://www.rgufk.ru>