МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Верхнесалдинский авиаметаллургический колледж имени А.А. Евстигнеева»
(ГАПОУ СО «ВСАМК им. А.А. ЕВСТИГНЕЕВА»)

624760, Свердловская область, Верхняя Салда, Энгельса ул., д. 79, тел (34345)5-38-52, e-mail: gouvsamk@yandex.ru

Согласовано:
Заместитель директора по учебно-инновационной работе
_____Ю.Д. Никольникова
«11» января 2021 г.

Утверждено:
Директор ГАПОУ СО «ВСАМК им. А.А. Евстигнеева»
_____Н.А. Ракитина
«11» января 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(для детей)
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Составитель:
Синельников Дмитрий Анатольевич
педагог дополнительного образования

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 10.12.2020 г.

г. Верхняя Салда
2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

1.1. Нормативно-правовые основания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р).
- 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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Категория слушателей, на обучение которых рассчитана программа: студенты 1-2 курса.

1.3. Цель программы: овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

1.4 Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Обучение и совершенствование техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение и совершенствование основных приемов техники и тактики игры.
- Обучение и совершенствование ведения мяча.

Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.

выполнять прыжок в длину с места.

- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча левой и правой рукой в движении шагом и бегом.
- выполнять броски мяча с места и в прыжке.
- выполнять передачи мяча на месте и в движении, одной и двумя руками.
- знать и применять в игре простейшие тактические решения и схемы.

1.6 Базовый уровень образования обучающихся по программе: ограничений нет

1.7 Трудоемкость обучения по программе – 144 час

1.8 Форма обучения по программе – очная форма

1.9 Выдаваемый документ – без выдачи документа

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87
3	Общефизическая подготовка	11	1	10
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20
6	Итого	144	13	131

3. Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	Универсальные Учебные Действия
1	Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	2	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Техника бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2	выполнять изучаемые упражнения
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	2	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	2	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	2	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении. броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	2	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	2	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	2	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	2	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски: применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	2	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	2	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре

19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	2	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	2	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
22	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	2	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	2	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	2	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении – упражнения: быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра

29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрового, заслоны.	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39	Комбинации при вбрасывании	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при

	мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника			вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	4	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	4	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра

	проходом по щит, передачи через центрового игрока			
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы):выполнение технических приемов; Учебная игра
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы):выполнение технических приемов; Учебная игра
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок 20; Учебная игра
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
56	Закрепление пройденного	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.

	материала			
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра
66	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа «**Баскетбол**» реализуется в соответствии с утвержденным расписанием занятий в течении 36 недель.

Количество занятий в неделю – 2

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты	2 штуки
2. Мячи баскетбольные	10 штук
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	6 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук
7. Рулетка измерительная	1 штука
8.Аптечка	
9.Свисток	

5.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Печатные издания:

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

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.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г