

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Директора
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

Г.П. Бакулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»**

Анадырь 2023 г.

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 2/13 |

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Тимофеев Александр Викторович, педагог дополнительного образования
ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии
предметно-цикловой комиссии
педагогов дополнительного образования
Протокол № 1 от г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
Протокол Методического совета № 1 от 19.09.2023 г.

1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Данная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является адаптированной программой по баскетболу. Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями Крайнего Севера. Естественная двигательная активность в условиях продолжительной суровой зимы в Чукотском автономном округе падает до 70%. Повышение количества двигательных единиц (ДЕ) детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 4/13 |

деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Основными **задачами** реализации программы являются:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды- «ситуации успеха» и развивающего общения;
- проведение занятия согласно утвержденному расписанию, - проведение соревнований в секции;
- проведение практических тестов по приему и подаче различных способов спортивной игры.

Настоящая программа рассчитана на учебный материал в **объеме 306 часов в год**. Из этого общего количества занятий 300 часов отводится на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями, техникой и

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 5/13 |

тактикой волейбола. Форма обучения-занятия по 3 часа 3 раза в неделю.

Программа предназначена для подготовки сборных команд колледжа.

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 6/13 |

2. Основное содержание программы

Введение (3 часа)

Краткая характеристика, цель и задачи курса, техника безопасности на занятиях. Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма.

Тема 1. История баскетбола (3 часа)

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Тема 2. Практическое обучение двигательных умений и навыков (71 часов)

Упражнения без мяча, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.

Индивидуальная работа, работа в парах, работа в колоннах со сменой мест. Отработка различных комбинаций.

Тема 3. Обучение и совершенствование навыков командной игры (21 часов)

Защитные действия при опеке, борьба за мяч, командные действия в защите, командные действия в нападении.

Тема 4. Игровая практика (90 часов)

Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

Тема 5. Соревновательная практика (88 часов)

Проведение и участие в соревнованиях. Правила соревнований, обучение судейству, составление положения о соревнованиях.

Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости,

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 7/13 |

гибкости, ловкости) спортсмена.

Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста,
упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста,
упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста,
упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения образовательной программы обучающийся должен

знать:

- правила техники безопасности;
- правила гигиены;
- основные способы передач и бросков.

уметь:

- различные способы передач;
- различные способы ведения мяча;
- владеть навыками броска в кольцо;
- владеть элементами техники двухсторонней игры;
- участвовать в соревнованиях.

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 9/13 |

4. Календарно-тематический план

Календарно-тематическое планирование программы дополнительного образования «Баскетбол», 306 часов

| Номера занятий | Наименования разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---|---|----------------------------|-------------------------------------|
| Введение (3 часа) | | | |
| 1. | Краткая характеристика и история баскетбола. | | |
| 2. | Цель и задачи курса. Техника безопасности на занятиях. | | |
| 3. | Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма | | |
| Тема 1. История баскетбола (3 часа) | | | |
| 4. | Развитие баскетбола в России и за рубежом. | | |
| 5. | Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. | | |
| 6. | Правила судейства соревнований по баскетболу. | | |
| Тема 2. Практическое обучение двигательных умений и навыков (71 часов) | | | |
| | Упражнения без мяча. | | |
| 7. | Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. | | |
| 8. | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: | | |
| 9. | Передвижение приставными шагами в одном и в разных направлениях. | | |
| 10. | Передвижение приставными шагами с разной скоростью; | | |
| 11. | Передвижение правым – левым боком. | | |
| 12. | Передвижение в стойке баскетболиста. | | |
| 13. | Остановка прыжком после ускорения. | | |
| 14. | Остановка в один шаг после ускорения. | | |
| 15. | Остановка в два шага после ускорения. | | |
| 16. | Повороты на месте. | | |
| 17. | Повороты в движении. | | |
| 18. | Имитация защитных действий против игрока нападения. | | |
| 19. | Имитация действий атаки против игрока защиты. | | |
| 20. | Развивать Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. | | |
| 21. | Развивать Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: | | |
| 22. | Развивать Передвижение приставными шагами в одном и в разных направлениях. | | |
| 23. | Развивать Передвижение приставными шагами с разной скоростью; | | |
| 24. | Развивать Передвижение правым – левым боком. | | |
| 25. | Развивать Передвижение в стойке баскетболиста. | | |
| 26. | Развивать Остановка прыжком после ускорения. | | |
| 27. | Развивать Остановка в один шаг после ускорения. | | |
| 28. | Развивать Остановка в два шага после ускорения. | | |
| 29. | Развивать Повороты на месте. | | |
| 30. | Развивать Повороты в движении. | | |
| 31. | Развивать Имитация защитных действий против игрока нападения. | | |
| 32. | Развивать Имитация действий атаки против игрока защиты. | | |
| 33. | Совершенствовать Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. | | |
| 34. | Совершенствовать Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. | | |
| 35. | Совершенствовать Передвижение приставными шагами в | | |

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 10/13 |

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| | одном и в разных направлениях. | | |
| 36. | Совершенствовать Передвижение приставными шагами с разной скоростью; | | |
| 37. | Совершенствовать Передвижение правым – левым боком. | | |
| 38. | Совершенствовать Передвижение в стойке баскетболиста. | | |
| 39. | Совершенствовать Остановка прыжком после ускорения. | | |
| 40. | Совершенствовать Остановка в один шаг после ускорения. | | |
| 41. | Совершенствовать Остановка в два шага после ускорения. | | |
| 42. | Совершенствовать Повороты на месте. | | |
| 43. | Совершенствовать Повороты в движении. | | |
| 44. | Совершенствовать Имитация защитных действий против игрока нападения. | | |
| 45. | Совершенствовать Имитация действий атаки против игрока защиты. | | |
| Броски мяча | | | |
| 46. | Одной рукой в баскетбольный щит с места. | | |
| 47. | Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | | |
| 48. | Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. | | |
| 49. | Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. | | |
| 50. | Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| 51. | Одной рукой в баскетбольную корзину с места. | | |
| 52. | Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| 53. | Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. | | |
| 54. | В прыжке одной рукой с места. | | |
| 55. | Штрафной. | | |
| 56. | Развивать бросок. Одной рукой в баскетбольный щит с места. | | |
| 57. | Развивать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | | |
| 58. | Развивать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. | | |
| 59. | Развивать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. | | |
| 60. | Развивать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| 61. | Развивать бросок. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. | | |
| 62. | Развивать бросок. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| 63. | Развивать бросок. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. | | |
| 64. | Развивать бросок. В прыжке одной рукой с места. | | |
| 65. | Развивать бросок. Штрафной. | | |
| 66. | Совершенствовать бросок. Одной рукой в баскетбольный щит с места. | | |
| 67. | Совершенствовать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | | |
| 68. | Совершенствовать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. | | |
| 69. | Совершенствовать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. | | |
| 70. | Совершенствовать бросок. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| 71. | Совершенствовать бросок. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. | | |
| 72. | Совершенствовать бросок. Одной рукой в баскетбольную | | |

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|--|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 | |
| | | Лист 11/13 | |

| | | | |
|---|---|---------------|---------------|
| | корзину после ведения. | | |
| 73. | Совершенствовать бросок Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. | | |
| 74. | Совершенствовать бросок В прыжке одной рукой с места. | | |
| 75. | Совершенствовать бросок Штрафной. | | |
| Тема 3. Обучение и совершенствование навыков командной игры (21 часов) | | | |
| 76. | Защитные действия при опеке игрока без мяча. | | |
| 77. | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | | |
| 78. | Перехват мяча. | | |
| 79. | Борьба за мяч после отскока от щита. | | |
| 80. | Быстрый прорыв. | | |
| 81. | Командные действия в защите. | | |
| 82. | Командные действия в нападении. | | |
| 83. | Развивать Защитные действия при опеке игрока без мяча. | | |
| 84. | Развивать Защитные действия при опеке игрока с мячом. | | |
| 85. | Развивать Перехват мяча. | | |
| 86. | Развивать Борьба за мяч после отскока от щита. | | |
| 87. | Развивать Быстрый прорыв. | | |
| 88. | Развивать Командные действия в защите. | | |
| 89. | Развивать Командные действия в нападении. | | |
| 90. | Совершенствовать Защитные действия при опеке игрока без мяча. | | |
| 91. | Совершенствовать Защитные действия при опеке игрока с мячом. | | |
| 92. | Совершенствовать Перехват мяча. | | |
| 93. | Совершенствовать Борьба за мяч после отскока от щита. | | |
| 94. | Совершенствовать Быстрый прорыв. | | |
| 95. | Совершенствовать Командные действия в защите. | | |
| 96. | Совершенствовать Командные действия в нападении. | | |
| Тема 4. Игровая деятельность (90 часов) | | | |
| 97. | Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры. | | |
| Тема 5. Соревновательная деятельность (88 часов) | | | |
| 98. | Проведение и участие в соревнованиях. | По расписанию | По расписанию |
| Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов) | | | |
| 99. | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат) | | |
| 100. | Подвижные игры. | | |
| 101. | Эстафеты. | | |
| 102. | Полосы препятствий. | | |
| 103. | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). | | |
| 104. | Развивать Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат) | | |
| 105. | Развивать Подвижные игры. | | |
| 106. | Развивать Эстафеты. | | |
| 107. | Развивать Полосы препятствий. | | |
| 108. | Развивать Акробатические упражнения (кувырки, стойки, | | |

| | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
| | | Лист 12/13 |

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| | перевороты, перекаты). | | |
| 109. | Совершенствовать Общеобразовательные упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат) | | |
| 110. | Совершенствовать Подвижные игры. | | |
| 111. | Совершенствовать Эстафеты. | | |
| 112. | Совершенствовать Полосы препятствий. | | |
| 113. | Совершенствовать Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). | | |
| Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов) | | | |
| 114. | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | | |
| 115. | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | | |
| 116. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | | |
| 117. | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | | |
| 118. | Упражнения для развития прыгучести баскетболиста. | | |
| 119. | Развивать Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | | |
| 120. | Развивать Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | | |
| 121. | Развивать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | | |
| 122. | Развивать Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | | |
| 123. | Развивать Упражнения для развития прыгучести баскетболиста. | | |
| 124. | Совершенствовать Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | | |
| 125. | Совершенствовать Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | | |
| 126. | Совершенствовать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | | |
| 127. | Совершенствовать Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | | |
| 128. | Совершенствовать Упражнения для развития прыгучести баскетболиста. | | |
| Итого | | 306 часов | |

5. Перечень учебно-методического обеспечения

Основные источники:

1. Гомельский, А.Я. Тактика баскетбола. – М., ФиС, 2006.
2. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе. – М., ФиС, 2006.

Дополнительные источники:

3. Буйлин, Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М., ФиС, 2001.
4. Грасис, А. Специальные упражнения баскетболиста. – М., ФиС, 2007.
5. Кожевников, З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М., ФиС, 2001.
6. Янсон, Ю.А. Новые педагогические технологии. – М., ФиС, 2005.
7. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. – Л., 1975.
8. Яхонтов, Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. – М., ФиС, 2008.
9. Яхонтов, Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. – М., ФиС, 2001.