

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

Анадырь 2020 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 2/13

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

Разработчик:

Митович Владимир Анатольевич, педагог дополнительного образования  
ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рассмотрена на заседании

предметно-цикловой комиссии

педагогов дополнительного образования

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_ /А.А. Мамросенко/

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол Методического совета № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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 образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ. 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 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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 5/13

занятия по овладению двигательными навыками и умениями, техникой и 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 - 2020
		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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 7/13

и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, 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 - 2020
		Лист 9/13

#### 4. Календарно-тематический план

### Календарно-тематическое планирование образовательной программы «Баскетбол», 306 часов

Номера занятий	Наименования разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Введение (3 часа)</b>			
1.	Краткая характеристика и история баскетбола.		
2.	Цель и задачи курса. Техника безопасности на занятиях.		
3.	Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма		
<b>Тема 1. История баскетбола (3 часа)</b>			
4.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.		
5.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.		
<b>Тема 2. Практическое обучение двигательных умений и навыков (71 часов)</b>			
	<b>Упражнения без мяча.</b>		
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		

	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.		
<b>Броски мяча</b>			
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 - 2020
		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.		
<b>Тема 3. Обучение и совершенствование навыков командной игры (21 часов)</b>			
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.		
<b>Тема 4. Игровая деятельность (90 часов)</b>			
97.	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.		
<b>Тема 5. Соревновательная деятельность (88 часов)</b>			
98.	Проведение и участие в соревнованиях.	По расписанию	По расписанию
<b>Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов)</b>			
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 Общефизические 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 - 2020
		Лист 12/13

	перевороты, перекаты).		
109.	Совершенствовать <b>Общеразвивающие упражнения:</b> 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 <b>Подвижные игры.</b>		
111.	Совершенствовать <b>Эстафеты.</b>		
112.	Совершенствовать <b>Полосы препятствий.</b>		
113.	Совершенствовать <b>Акробатические упражнения</b> (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		
<b>Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов)</b>			
114.	Упражнения для развития <b>быстроты движений</b> баскетболиста.		
115.	Упражнения для развития <b>специальной выносливости</b> баскетболиста.		
116.	Упражнения для развития <b>скоростно-силовых</b> качеств баскетболиста.		
117.	Упражнения для развития <b>ловкости</b> баскетболиста.		
118.	Упражнения для развития <b>прыгучести</b> баскетболиста.		
119.	Развивать Упражнения для развития <b>быстроты движений</b> баскетболиста.		
120.	Развивать Упражнения для развития <b>специальной выносливости</b> баскетболиста.		
121.	Развивать Упражнения для развития <b>скоростно-силовых</b> качеств баскетболиста.		
122.	Развивать Упражнения для развития <b>ловкости</b> баскетболиста.		
123.	Развивать Упражнения для развития <b>прыгучести</b> баскетболиста.		
124.	Совершенствовать Упражнения для развития <b>быстроты движений</b> баскетболиста.		
125.	Совершенствовать Упражнения для развития <b>специальной выносливости</b> баскетболиста.		
126.	Совершенствовать Упражнения для развития <b>скоростно-силовых</b> качеств баскетболиста.		
127.	Совершенствовать Упражнения для развития <b>ловкости</b> баскетболиста.		
128.	Совершенствовать Упражнения для развития <b>прыгучести</b> баскетболиста.		
<b>Итого</b>		<b>306 часов</b>	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 13/13

## 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.