



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 17.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СГКСТД
_____ Т.А. Санникова
« ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной секции «Баскетбол»
физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик: Титова Н. А.,
преподаватель физической
культуры



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Предисловие

1. Разработано Титовой Н.А. – руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры
2. Редакция №1 введена в действие с «__» _____ 20__ г.

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная секция «Баскетбол» основными нормативными документами являются следующие:

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин.
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устав учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу является модифицированной, разработана в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников.

Актуальность

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого является взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Цель деятельности секции по баскетболу заключается в развитии мотивации к физическому и духовному становлению личности, в воспитании социально – активной, готовой к социально значимым видам деятельности личности.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

– Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

– Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

– Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

– Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

– Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;

- создание условий для подготовки и выполнения нормативных требований;

- возможность самостоятельно совершенствовать физические навыки.

Позитивные результаты:

– увеличение количества обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом;

– снижение уровня заболеваемости обучающихся школы.

– повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;

– повышение уровня культуры здоровья и тд.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 15-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год (360 часов в год, 9 академических часа в неделю).

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности: коллективные, групповые и индивидуальные занятия.

Основной показатель эффективности программы – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

количественных показателей физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки обучающихся, вклад в подготовку команд.

Требования к состоянию здоровья: допускаются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Содержание программы

Программа разработана на основе Государственного образовательного стандарта и состоит из трех разделов.

В разделе 1 – теоретическое обоснование построения учебного процесса: история игры «Баскетбол», правила игры, оказание первой медицинской помощи при травматизме, характеристика базовых понятий, разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для каждого вида технико-тактических действий

В разделе 2 - обучение навыкам игры в баскетбол с учетом правил игры.

В разделе 3- обучение посвящено закономерностям обучения игровой деятельности.

Процесс занятий в секции опирается на некоторые общие положения – принципы. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающихся сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;
- принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, пользоваться видео фильмами и плакатами. Ведущими средствами становятся физические



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

упражнения на все основные группы мышц.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила *от простого - к сложному, от легкого – к трудному*

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практических видов спортивных игр. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико- тактических действий, игровые



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности материала используют упражнения с выполнением игровых приемов целом и по частям (по разделениям).

По занятиям по баскетболу широко применяют подводящие упражнения на этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изучения технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоения тактики игры.

Упражнения по тактике составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Основная направленность занятий в секции «Баскетбол»

Основная направленность	Содержание занятия
1. На овладение техникой вперед, передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
2. На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). С пассивным сопротивлением защитника
3. На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.



изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

4. На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4.80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.
5. На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча
6. На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
7. На закрепление техники перемещения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
8. На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2 Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди.) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
9. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Тематический план и содержание рабочей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1 .Теоретическая часть		4
Основы теоретических знаний	История игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. ОПМП, техника безопасности. Жесты судей	4
Раздел 2 .Практическая часть		256
Техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол	Техника перемещения, Ловля и передача мяча. Броски мяча. Тактика нападения. Тактика защиты	256
Раздел 3 Соревновательный процесс		100
ОФП	Контроль двигательных качеств	100



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, футбольного поля, спортивной площадки.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- Тренажеры;
- Секундомер;
- Рулетка;
- Штанги, гантели;
- Перекладина гимнастическая;
- Гимнастические маты.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Содержание учебного материала

Развитие быстроты

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен) Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м.

Развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000м. Кросс на дистанции 3000м, 5000м. Дозированный бег от 3 мин, до 1 часа. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела, мот, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов, перешагивания и перепрыгивания, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Специальная физическая подготовка

Содержание учебного материала

Развитие быстроты движений и прыгучести

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом. Ускорение, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков на заданном отрезке от 10-50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Развитие качеств, для выполнения броска

Сгибание и разгибание рук и лучезапястных суставов, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно правой левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгивать», одновременно толкаясь руками и ногами сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по лечашему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель). Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишень на полу, в ворота.

Развитие игровой ловкости

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Развитие специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
Круговая тренировка.

Техника нападения и защиты

Содержание учебного материала

Техника перемещения

Выполнение правильной стойки баскетболиста, отработка мягкости и непринужденности в работе ног. Перемещение приставными шагами в средней и низкой стойке. Выполнение перемещения с подпрыгивания в различных направлениях с остановками по различным сигналам. Выполнение перемещений в защитной стойке, спиной вперед.

Техника ловля и передачи мяча

Ловля мяча после выхода на водящего с остановкой в два шага - передача с шагом, уход за водящим и возвращение в колонну. Забегать за водящим по заданию правым или левым плечом. Движение вслед за передачей, за водящим и уход в исходное положение сохраняется во всех упражнениях при обучении приему. Ходьба навстречу водящему. На первом шаге ловля мяча, на втором - передача, дальше бег за водящим и уход в колонну. То же упражнение, что и предыдущее - в ходьбе на сильно согнутых ногах (в полуприседе), ловля на первом шаге, передаче на втором, после чего бег за водящим и в исходное положение. Бег навстречу к водящему в баскетбольной стойке первый шаг - ловля, второй - передача и далее с равномерным движением ног без стопорящих движений, без прыжков и скачков. Выполнять ловлю- передачу, после забегания за водящего. Передачу в движении от водящих, стоящих на месте. Расположение водящих может быть различным, например, по периметру зала со мной водящих по команде. Движение вперед за мячом следует сохранять, чтобы избежать при ловле стопорящего шага и делать слитно шаги на ловле и передаче.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Техника ведения мяча

Ведение мяча на месте максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой. Ведение двух мячей на месте. Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см., в быстром темпе под вытянутыми ногами, при беге на одних пятках, в полуприседе, в полном приседе. Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами, спиной вперед, быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча, с высоким подниманием бедра. Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча. Ведение мяча, опускаясь и поднимаясь по лестнице, во время прыжков через скамейку, прыгая через скакалку. Игрок, которые крутят скакалку, также ведут мячи. 100 метров на скорость с барьерами с ведением мяча. Прыжки в высоту с ведением мяча. Прыжок в длину с разбега с ведением мяча. В момент отталкивания баскетболист ловит мяч и выполняет прыжок. Ведение мяча в баскетболе вовремя запрыгивания и спрыгивания с предметов, высота которых равно 60-80 см. Ведение мяча на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением. Катание по полу, ведя его спиной или лицом вперед. Ведение за спиной по всей площадке с разной скоростью. Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, выполняя все изученные игроком финты, минимум 2 минуты. Эстафета с ведением одного и двух мячей по всей площадке. Ведение мяча в баскетболе с активной защитой. Игра в догонялки с ведением мяча. Скоростное ведение.

Техника броска в корзину

Броски с места из-под кольца с правильным прицелом во внутреннюю часть верхнего уголка малого прямоугольника и планирующим движением кисти (справа бросок правой рукой, слева - левой). Броски с дистанции от



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

кольца. Выполнение броска в момент прыжка (справа, отталкиваясь левой ногой, слева - правой) - конечное положение при броске в движении. Приземляться на две ноги. Выполнение двух шагов и броска по кольцу. Справа: удерживая мяч двумя руками сделать шаг правой ногой вперед, на шаге левой - мяч к правому плечу, толчок левой ногой, бросок правой от плеча, приземление на две ноги. Слева: первый шаг левой ногой, второй шаг правой ногой - мяч к левому плечу. Толчок правой ногой, бросок левой от плеча. Использование двух шагов с места без удара в пол считается пробежкой. Бросок в движении после одного удара в пол. Справа: шаг левой ногой удар в пол правой рукой, шаг правой - ловля мяча - шаг левой, мяч на правое плечо - толчок левой ногой вверх - бросок правой рукой от плеча, приземление на две ноги. Слева - шаг правой, удар левой рукой в пол, шаг левой ловля мяча, шаг правой мяч на левом плече, толчок правой ногой - бросок левой рукой - приземление на две ноги. Сначала закрепить координацию движений с одним ударом в пол. После чего можно перейти к броску после 2-3 ударов и более. Броски в прыжке с места и в движении.

Техника владение мячом.

Выбивание мяча у нападающего, стоящего на месте, потом у игрока, овладевшего мячом в прыжке, и затем у ведущего мяч. *Накрывание* мяча, противодействием броску в прыжке. *Вырывание* в сближении с противником, захватить мяч обеими руками или сильнейшей рукой снизу и резким движением вырвать его: с отводом мяча в сторону, поднятием вверх, с поворотом. Игра с борьбой до полного овладения мячом. *Перехваты* мяча между двумя игроками с разным расстоянием между игроками. *Овладение мячом, отскочившим от щита*. Перехват без противодействия противника, с нарастающим активным противодействием. Упражнения в бросках и добивание мяча с последующей активной борьбой за отскок мяча, как защитника, так и нападающего.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Тактика нападения

Содержание учебного материала

Тактика розыгрыша мяча

Выход для получения мяча, для отвлечения внимания. Розыгрыш мяча.
Атака корзины.

Тактика групповых действий, комбинаций

Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва, нападения через центрального, нападение без центрального. Учебные игры в численном большинстве, в численном меньшинстве.

Командных действий в нападении

Сдвоенный заслоны, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сводный заслон. Учебные игры в численном большинстве, в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Содержание учебного материала

Тактика противодействия

Противодействие атаке, получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Учебная игра.

Тактика групповых действий

Система личной защиты, зональной, смешанной. Система личного прессинга, зонального. Группового отбора мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против нападения на двух. Командные действия подстраховка, проскальзывание, групповой отбор мяча

Игровой процесс

Содержание учебного материала

– Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

технических приёмов

- Развитие специальных физических способностей посредством выполнения технических приёмов.
- Переключение при выполнении тактических действий в нападении, в защите и т.д.
- Переключение при выполнении технических приёмов нападения и защиты.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Условия реализации программы дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Баскетбольные щиты, сетки, баскетбольные мячи, набивные мячи.
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Скакалки, гимнастические палки, гантели.

Контроль и оценка результатов

– Образовательное учреждение, реализующее подготовку по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу, обеспечивает организацию и проведение текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

– Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются ФОС и включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2007г – 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).
6. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.
7. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе, :автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2004г – 400с.
9. Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведения и передачи мяча в баскетболе», 2003, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.
10. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Период	Ответственный за организацию мероприятия	Примечание
1.	Презентация коллектива для вновь поступивших студентов	Сентябрь	Заместитель директора по СПР, преподаватель физ.воспитания	
2.	Подготовка к конкурсу по присуждению премии в области развития профессионального образования Самарской области «Студент года 2022»	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Участие в номинации «Спортсмен года ссуза»
3.	Осенний кросс, посвящённый началу учебного года	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Стадион «Динамо»
4.	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации»	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	База «Чайка»
5.	Осенний кросс в зачет Областной спартакиады среди ССУЗов Самарской области	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Парк им.Ю.Гагарина
6.	Соревнования по баскетболу	Октябрь В течение года	преподаватель физ.воспитания	
7.	Мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья	Апрель	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Стадион «Динамо»
8.	Легкоатлетический забег, посвященный «Дню Победы»	Май	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
9.	Участие в областных соревнованиях по «Троеборью» в зачет Областной спартакиады среди ССУЗов Самарской области	Май	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
10.	Профилактические мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни	В течение года	преподаватель физ.воспитания	



изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Разработчик _____

Подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПР

подпись

расшифровка подписи

«__» _____ 20__ г.

Педагог организатор

подпись

расшифровка подписи

«__» _____ 20__ г.



изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

Реестр рассылки

Кому выдано	Кол-во экземпляров	№ экземпляра
Директор ГБПОУ СГКСТД	1	контрольный экземпляр
Начальник отдела информации	1	электронный экземпляр
Педагог – организатор	1	электронный экземпляр