

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)

Принята  
на заседании методического совета  
от 26.08 2024 г.  
Протокол № 1



Директор ГАПОУ СО «КУПК»  
Токарева Н.Х.  
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол для девушек

Возраст обучающихся: 15-19 лет

Срок реализации: 1 год

Каменск-Уральский  
2024

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»

**Разработчик:** Шушарин Денис Александрович – руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский, педагог дополнительного образования.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ
  - 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
  - 1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
  - 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
  - 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  - 2.2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
  - 2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Приложения:* РАБОЧАЯ ПРОГРАММА; КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной действительности, актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся охрана и укрепление здоровья обучающихся является одним из основных направлений в деятельности колледжа.

Причинами ухудшения состояния здоровья обучающегося являются:

- несоответствие системы обучения обучающегося гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в колледже с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Реализация данной программы должна способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа студентов, стремящихся вести здоровый образ жизни, успешному участию в спортивных соревнованиях в составе сборной команды колледжа.

Программа дополнительного образования разработана с учетом требований:

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. №

3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования обучающихся (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования обучающихся спортивной направленности.

Программа разработана для реализации в колледже. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

**Цель:**

Главной целью программы является овладение навыками и умениями игры в баскетбол, использование приобретённых навыков в спортивных соревнованиях.

**Задачи:**

формирование у обучающихся секции ОФП общих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Занятия в секции баскетбола создаёт условия для формирования общих компетенций и крепкого молодого человека. В процессе занятий студенты совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию обучающихся. Именно в такой позиции в первую очередь заинтересованы работодатели.

В программе учебный материал даётся в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство секции.

Образовательный процесс секции.

В группе могут заниматься только девушки. Количественный состав 15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому студенту и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группу собираются студенты с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность - 13 ч. в месяц.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание студента заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие студентов, подготовленных слабее. Набор в группу студентов старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Баскетбол имеет большое оздоровительное значение. Игра требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и колледже, предоставляет студенту право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на мотивирование студентов к участию в спортивно-оздоровительной деятельности, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, формирование умений в организации и судействе спортивной игры баскетбол.

#### **Отличительные особенности программы:**

Студенты, которые выбрали секцию баскетбол, будут:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

#### **Формы занятий:**

При обучении в секции баскетбол запланированы различные формы и методы совместной деятельности с учётом возрастных особенностей обучающихся:

- словесный метод (рассказ);
- метод демонстрации (показ);
- методы проверки и оценки двигательных навыков;
- метод исправления ошибок;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в мероприятиях различного уровня, выездные соревнования.

Работа секции баскетбол проводится в режиме очных занятий.

## 1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.2.1 Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов					Формы контроля
		1 семестр		2 семестр		Всего	
		Всего	Практика	Всего	Практика		
1	Теоретические сведения	В процессе тренировочных занятий					Контроль в процессе тренировок
2	Имитационные упражнения без мяча	4	4	6	6	10	Контроль в процессе тренировок
3	Ловля и передача мяча	6	6	8	8	14	Контроль в процессе тренировок
4	Ведение мяча	6	6	8	8	14	Контроль в процессе тренировок
5	Броски мяча	8	8	12	12	20	Контроль в процессе тренировок
6	Действия игрока в защите	8	8	12	12	20	Контроль в процессе тренировок
7	Действия игрока в нападении	8	8	12	12	20	Контроль в процессе тренировок
8	Общая физическая подготовка	4	4	6	6	10	Контроль в процессе тренировок
9	Специальная физическая подготовка	4	4	8	8	12	Контроль в процессе тренировок
10	Участие в соревнованиях по баскетболу	2	2	4	4	6	Контроль в процессе игр
11	Тестирование	2	2	2	2	4	Контроль в процессе тренировок
	Итого	52	52	78	78	130	

На данном этапе предполагается ознакомление с видами упражнений баскетбола, техникой и тактикой игры, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, изучение правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### 1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы секции баскетбол при условии её, организационного и материального обеспечения позволит сформировать гармонично и всесторонне развитую личность компетентного специалиста, способного:

- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепить здоровье
- сформировать устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- сформировать знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- совершенствовать функциональные возможности организма,
- сформировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

**Гипотеза** – если построить содержание и обучение в секции баскетбола таким образом, чтобы сформировать успешную личность, способную к реализации своих возможностей, социально устойчивую и одновременно мобильную; надо развивать **умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и **знания:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, то возможно получить конкурентоспособную личность, обладающую качествами здорового образа жизни. Студенты, будут - 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 в быстро меняющемся информационном обществе.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Срок реализации:** 1 учебный год.

**Объём программы:** 130 часов

**Возраст обучающихся:** 15-19 лет.

Количество детей в секции не более 15 человек. Занятия, проводятся в спортивном зале, баскетбольной площадке колледжа. В колледже имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися.

На данном этапе предполагается ознакомление с видами укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники основных приемов баскетбола, тактических действий в защите и нападении.

#### **Основы знаний:**

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Результатом образовательного процесса обучения является:**

- Желание заниматься баскетболом.
- Стремление овладеть основами техники баскетбола.
- Расширение знаний по правилам соревнований.
- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- Воспитание коллективизма, взаимопомощи и умения работать в команде.

## 2.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Контрольные нормативы по технической подготовленности студентов секции баскетбол

№	Наименование теста	Курс	Уровень подготовки		
			высокий	средний	низкий
1.	«змейка» с ведением мяча 2 x 15м (сек.)	I	9,4	9,6	10,0
		II	9,3	9,5	9,9
		III – IV	9,0	9,3	9,7
2.	челночный бег с ведением мяча 3 x 10м (сек.)	I	8,4	8,6	9,0
		II	8,3	8,5	8,9
		III – IV	8,1	8,3	8,7
3.	штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	I	6	5	4
		II	7	5	4
		III – IV	7	6	4
4.	бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	I	8	6	4
		II	8	6	4
		III – IV	9	7	5
5.	передачи мяча в стену за 30сек. (количество раз)	I	20	19	18
		II	21	20	19
		III – IV	21	20	19

## **2.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ**

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Скакалка

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Раздевалка.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
4. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
5. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010г.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2010г
8. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. -М., 2013.