

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»  
(ГАПОУ СО «УКТП»)

СОГЛАСОВАНО  
На заседании МО  
Протокол № 9  
от «16» июня 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «УКТП»  
Доронин Н.А.  
«16» июня 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(девушки)**

Возраст обучающихся 16-25 лет  
Срок реализации 1 год

Екатеринбург 2021

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции баскетбол является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся. Данная рабочая программа разработана на основании Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 об утверждении «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

Зам.директора по СПР



Ахметова С.Н.

Разработчик: Аблов Е.М., руководитель физического воспитания.

Рассмотрено на заседании методической комиссии социализации и воспитания

Протокол № 9 от «16» июня 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>2</b>
<b>1.1. Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Баскетбол»</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Цели и задачи. Нормативный срок освоения программы</b>	<b>2</b>
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Область и объект деятельности обучающегося</b>	<b>3</b>
<b>2.2. Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Баскетбол»</b>	<b>4</b>
<b>3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА</b>	<b>5</b>
<b>3.1. Рабочий учебный план</b>	<b>5</b>
<b>3.2. Месячный календарный учебный график</b>	<b>7</b>
<b>3.3. Календарный учебный график</b>	<b>8</b>
<b>4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»</b>	<b>12</b>
<b>5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ</b>	<b>15</b>
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	<b>16</b>



## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Баскетбол»

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции баскетбол является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Общеобразовательная общеразвивающая программа регламентирует цели, ожидаемый результат, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся по данному направлению подготовки и включает в себя: учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие организацию общеобразовательной общеразвивающей программы, методические материалы, обеспечивающей соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Нормативно-правовую основу разработки программы дополнительного образования (далее программ) составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей>
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации 2015 год.
8. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014 г. №41
9. Приказ Минобрнауки России от 29.09. 2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Локальные акты ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

#### **Цели и задачи. Нормативный срок освоения программы.**

Образовательная программа имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, социальной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Образовательная программа дополнительного образования секции «Баскетбол» направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в овладении техникой и тактикой баскетбола.

Основными задачами программы являются:

развитие двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования индивидуального здоровья;

максимальное использование функциональных возможностей организма занимающихся посредством физкультурно-рекреационного направления подготовки;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
- подготовка студенческих команд к соревнованиям по баскетболу.

**Нормативные сроки** освоения образовательной программы **секции баскетбол** рассчитаны на один год в среднем с нагрузкой 18 часов в месяц.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени тренировочных занятий и затрату времени на соревновательную деятельность по баскетболу в колледже и вне его.

**Трудоемкость** образовательной программы дополнительного образования секции баскетбол.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Наименование общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секция «Баскетбол». Общая нагрузка (всего) В том числе:	180	15	165	
2	Теоретическая подготовка		15		
3	Физическая подготовка			30	
4	Тактическая подготовка			55	
5	Техническая подготовка			56	
6	Участие в соревнованиях			24	

Наименование общеразвивающей программы дополнительного образования секция «Баскетбол»	Количество месяцев	Количество часов
Общая нагрузка (всего) В том числе:	10	180
Теоретическая подготовка		15
Физическая подготовка		30
Тактическая подготовка		55
Техническая подготовка		56
Участие в соревнованиях		24

**ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВТИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООПДО)**



## **2.1. Область и объект деятельности обучающихся.**

Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в колледже. Актуальность данной программы заключается в том, что она может повысить уровень знаний в овладении техникой и тактикой баскетбола. В ней осуществляется углубленное изучение данного вида деятельности с расширенным применением знаний на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Основной данной программы является двигательная деятельность обучающихся, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В ходе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостные личности, в которых многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

## **2.2. Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Баскетбол».**

В образовательном процессе используются инновационные технологии, активные и интерактивные формы проведения занятий, в сочетании с внеаудиторной работой (просмотр соревнований по баскетболу различного уровня) для формирования и развития общих интересов и компетенций.

### **Основными пользователями дополнительной образовательной программы по баскетболу.**

- > Студенты колледжа и их родители;
- > Преподаватели и сотрудники колледжа.

## 3.1. Рабочий учебный план

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала 2	Объем часов 3
Раздел 1.	Теоретическая подготовка.	15
Тема 1.1. Основы знаний.	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	15
Раздел 2.	Практические занятия	165
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка), в тренажерном зале. Подвижные игры. Эстафеты. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнение для развития координации	30
Тема 2.3. Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с активным сопротивлением	56

	<p>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля и передача мяча в паре, тройке на месте и в движении. Ловля владениями мячом. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой.</p> <p>Овладение техникой броска мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок мяча после остановки. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок мяча полукрюком, крюком.</p> <p>Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра</p>	
<b>Тема 2.3. Тактическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход для отвлечения мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Выход для получения мяча. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Система быстрого прорыва. «Передай мяч и выходи». Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Заслон. Сдвоенный заслон. Учебная игра</p>	55
	<b>Участие в соревнованиях</b>	24
	<b>Общее количество часов</b>	180





№ п/п	Формы занятия	Время проведения занятия	Формы занятия	Кол-во занятий	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	01.09	16.00	групповое	2	Техника безопасности. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Спортивный зал	Визуальный контроль
2	06.09	16.00	групповое	2-4	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела, с партнером.	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	08.09	16.00	групповое	2-6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	13.09	16.00	групповое	2-8	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	15.09	16.00	групповое	2-10	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками). Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Спортивный зал	Визуальный контроль
6	20.09	16.00	групповое	2-12	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	22.09	16.00	групповое	2-14	Общеразвивающие упражнения, эстафеты.	Спортивный зал	Визуальный контроль
8	27.09	16.00	групповое	2-16	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	29.09	16.00	групповое	2-18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортивный зал	Визуальный контроль
10	04.10	16.00	групповое	3-21	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	06.10	16.00	групповое	2-23	Выход для отвлечения мяча. Перехват мяча.	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	11.10	16.00	групповое	2-25	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек с атакой кольца.	Спортивный зал	Визуальный контроль
13	13.10	16.00	групповое	2-27	Общеразвивающие упражнения, с предметами	Спортивный зал	Визуальный контроль



14	18.10	16.00	групповое	1-39	Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	20.11	16.00	групповое	1-31	Участие в соревнованиях (спортивное городи)	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	23.10	16.00	групповое	2-34	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	27.10	16.00	групповое	2-36	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
18	01.11	16.00	групповое	2-38	Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Учебная игра		
19	03.11	16.00	групповое	2-40	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	08.11	16.00	групповое	2-42	Совершенствование техники ведения мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	10.11	16.00	групповое	2-44	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	15.11	16.00	групповое	2-46	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	17.11	16.00	групповое	2-48	Общеразвивающие упражнения с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками). Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
24	22.11	16.00	групповое	2-50	Совершенствование техники ведения мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	24.11	16.00	групповое	2-52	Участие в соревнованиях. Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	29.11	13.00	групповое	2-54	Тактическая подготовка баскетболиста. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
27	01.12	16.00	групповое	2-56	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал	Визуальный контроль
28	06.12	16.00	групповое	2-58	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от	Спортивный зал	Визуальный контроль



30	08.12	16.00	групповое	1-80	Постановка задачи шаг за шагом. Ловля и передача мяча в паре, тройке и в движении. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	11.12	16.00	групповое	1-82	Упражнения на владение мячом. Постановка приемов. Скрытые передачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	15.12	16.00	групповое	2-64	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	20.12	16.00	групповое	2-66	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	22.12	16.00	групповое	2-68	Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
35	27.12	16.00	групповое	2-70	Выход для получения мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	29.12	16.00	групповое	2-72	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	10.01	16.00	групповое	2-74	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
38	12.01	16.00	групповое	3-77	Психологическая подготовка баскетболиста. Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Визуальный контроль
39	17.01	16.00	групповое	3-80	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	19.01	16.00	групповое	2-82	Система быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	24.01	16.00	групповое	3-85	Соревновательная деятельность баскетболиста. Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
42	26.01	16.00	групповое	3-88	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
43	31.01	16.00	групповое	2-90	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	02.02	13.00	групповое	3-93	«Передай мяч и выходи». Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	07.02	16.00	групповое	2-95	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела и с партнером.	Спортивный зал	Визуальный контроль
46	09.02	16.00	групповое	3-98	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	Визуальный контроль

47	10.03	16.00	групповое	3-101	Система быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль.
48	11.03	16.00	групповое	3-103	Плавная остановка с поворотом и переводом мяча. Плавная остановка с переводом под ладонь.	Спортивный зал	Визуальный контроль.
49	18.03	16.00	групповое	3-108	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
50	07.03	16.00	групповое	3-111	Охлаждение техникой броска мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
51	09.03	13.00	групповое	2-113	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
52	14.03	16.00	групповое	3-116	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	18.03	16.00	групповое	2-118	Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	21.03	16.00	групповое	2-120	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
55	23.03	16.00	групповое	2-122	Игра в меньшинстве. Заслон. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	28.03	16.00	групповое	2-124	Бросок мяча после остановки. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	30.03	16.00	групповое	2-126	Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка), в тренажерном зале.	Спортивный зал	Визуальный контроль
58	04.04	13.00	групповое	3-129	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
59	06.04	16.00	групповое	2-131	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
60	11.04	16.00	групповое	2-133	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
61	13.04	16.00	групповое	2-135	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
62	18.04	16.00	групповое	3-138	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
63	20.04	13.00	групповое	2-140	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
64	25.04	16.00	групповое	2-142	Штрафной бросок. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль



66	04.05	16.00	групповое	1-137	Учебная игра. Дележание мяча (шлеп) в игре и в парах. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
67	11.05	16.00	групповое	1-138	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
68	16.05	16.00	групповое	1-139	Баскет. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
69	18.05	16.00	групповое	1-144	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
70	13.05	16.00	групповое	3-157	Словесный баскет. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
	25.05	16.00	групповое	2-159	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
71	30.05	16.00	групповое	3-162	Закрепление техники и развитие координационных способностей	Спортивный зал	Визуальный контроль
72	01.06	16.00	групповое	2-164	Общеразвивающие упражнения, эстафеты.	Спортивный зал	Визуальный контроль
73	06.06	16.00	групповое	2-166	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
74	08.06	16.00	групповое	2-168	Правила судейства соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
75	13.06	16.00	групповое	2-170	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Передача в одно касание	Спортивный зал	Визуальный контроль
76	15.06	16.00	групповое	2-172	Учебная игра. Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Визуальный контроль
78	20.06	16.00	групповое	2-174	Общеразвивающие упражнения, эстафеты.	Спортивный зал	Визуальный контроль
79	22.06	16.00	групповое	2-176	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортивный зал	Визуальный контроль
80	27.06	16.00	групповое	2-178	Обводка соперника с изменением скорости движения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
81	30.06	16.00	групповое	2-180	Общеразвивающие упражнения, эстафеты. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль



## 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных достижений обучающихся применяются:

- Входной контроль;
- Рубежный контроль;
- Итоговый контроль.

### Входной контроль

Входной контроль состоит в определении способностей обучающихся и их готовности к занятиям баскетболом. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

### Рубежный контроль

Рубежный контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в рамках Спартакиады колледжа

Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную команду колледжа.

### Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований районного, городского уровня.

Кроме этого обучающиеся «Стартового уровня» оцениваются:

<p><b>Первое упражнение</b> - бросок с места из-под кольца с определенным прицелом во внутреннюю часть верхнего уголка кольца вратарьника и планирующим движением кисти, где указательный палец. (справа бросок правой рукой, слева – левой).</p>	<p>Из 10 попыток в каждом упражнении необходимо выполнить на «отлично» 4</p>
<p><b>Второе</b> – выполнение броска в момент прыжка (справа удар правой ногой, слева – правой) – конечное положение прыжка в движении. Приземляться на 2 ноги.</p>	<p>попадания мячом в кольцо.</p>
<p><b>Третье</b> – прием мяча от партнера и выполнение 2-х бросков в кольцо. Справа: удерживая мяч 2-мя руками, шаг правой ногой вперед, на шаге левой – мяч к правой ногой, бросок правой от плеча, приземление на 2 ноги. Слева: первый шаг левой ногой, второй правой мяч к правой ногой, бросок левой от плеча.</p>	
<p><b>Четвертое</b> – бросок в движении после одного удара в пол. Слева: шаг левой ногой удар в пол правой рукой, шаг правой – мяч на правое плечо – толчок правой рукой от плеча, приземление на 2 ноги. Справа: шаг правой, удар левой рукой в пол, шаг левой – мяч на левое плечо, толчок левой рукой от плеча, приземление на 2 ноги.</p>	
<p><b>Пятое</b> – штрафные броски в кольцо.</p>	

<b>Тестовые испытания в жонглировании одним мячом</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание и перебрасывание мяча, контролируя его постоянно кончиками пальцев. (Выполняется сначала на месте, затем в движении).</li> <li>2. Подбросить мяч двумя, поймать одной, поочередно правой и левой рукой.</li> <li>3. Подбросить одной, поймать другой рукой.</li> <li>4. Подбросить правой, поймать правой рукой. Тоже левой рукой.</li> <li>5. Перебросить мяча кончиками пальцев с одной руки на другую, меняя уровень от головы до вытянутых рук вверх и до уровня голени. Перебросить мяч из-за головы по дуге справа налево и обратно.</li> <li>6. Перебросить мяч через голову назад, поймай за спиной, тоже в обратном направлении.</li> <li>7. Мяч в правой руке за спиной – перебрось через левое плечо кистью, поймать левой рукой. Левую руку с мячом завести за спину, повтори упражнение через правое плечо. И.п. тоже, но перебросить мяч из-за спины правой рукой через правое плечо, поймать мяч правой рукой. Тоже выполняй левой рукой.</li> <li>8. Мяч в правой руке, мах вперед левой ногой, подбросить мяч вверх под ногой, поймать на левую руку, тоже левой рукой – под правую ногу. Тоже под одноименную ногу. Тоже отскоком в пол.</li> <li>9. Бросок мяча вверх, присесть, коснуться руками пола, встать – поймать мяч. Тоже с дополнительными пружинистыми приседаниями.</li> <li>10. Бросок вверх – сед ноги вперед, поймать мяч, бросок вверх – встать поймать мяч.</li> <li>11. Бросок вверх (высоко), сесть ноги вперед, встать – поймать мяч.</li> </ol>	<p>Оценивается техника выполнения</p>

**Обучающиеся «Базового уровня» оцениваются:**

<p><i>Первое упражнение</i> - бросок с места из-под кольца с правильным прицелом во внутреннюю часть верхнего уголка квадратного прямогоугольника и планирующим движением кисти, где ведущим является указательный палец (справа бросок правой рукой, слева – левой).</p> <p><i>Второе</i> – выполнение броска в момент прыжка (справа отталкиваясь левой ногой, слева – правой) – конечное положение при броске в движении. Приземляться на 2 ноги.</p> <p><i>Третье</i> – прием мяча от партнера и выполнение 2-х шагов и броска по кольцу. Справа: удерживая мяч 2-мя руками, сделать шаг правой ногой вперед, на шаге левой – мяч к правому плечу, толчок левой ногой, бросок правой от плеча, приземление на обе ноги. Слева: первый шаг левой ногой, второй правой мяч к левому плечу. Толчок правой ногой, бросок левой от плеча.</p> <p><i>Четвертое</i> – бросок в движении после одного удара в пол. Слева: шаг левой ногой удар в пол правой рукой, шаг правой –</p>	<p>Из 10 попыток в каждом упражнении необходимо выполнить на «отлично» 6 попаданий мячом в кольцо.</p>
---	--



<p>ловля мяча – шаг левой, мяч на правое плечо – толчок левой ногой вверх – бросок правой рукой от плеча, приземление на 2 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 2 ноги.</p> <p><b>Пятое</b> – штрафные броски в кольцо.</p>	
<b>Тестовые испытания с одним мячом у стены</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя спиной к стенке (3-4 м.), мяч в руках, наклон назад, руки с мячом вверх, руки прямые, кистевая передача в стенку, поворот на 180°, ловля.</li> <li>2. И.п. то же, ноги в широкой стойке. Передача в стенку между ногами с наклоном вперед, поворот на 180° – ловля. Ноги не сгибать.</li> <li>3. И.п. мяч в двух руках, присед. Передача в стенку различными способами, прыгая в приседе.</li> <li>4. И.п. стоя левым боком к стене мяч в правой руке. Мах левой ногой и передача правой рукой в стену под левую ногу, ловля, быстрая смена исходного положения, то же левой рукой под правую ногу. Упражнение можно выполнять, чередуя передачи по воздуху и отскоком в пол.</li> <li>5. Передача в стенку на уровне груди, присед, пропустить мяч над собой, поворот кругом, рывок за мячом. Поймать мяч после одного удара о пол. Увеличить силу удара о стену.</li> <li>6. Передача в стену, отскок в пол. Прыжок согнув ноги, пропустить мяч под ногами, поймать мяч за спиной.</li> <li>7. Передача в прыжке у стены. Двумя руками, правой, левой, в разном сочетании.</li> </ol>	<p>Оценивается техника выполнения</p>

**Обучающиеся «Продвинутого уровня» оцениваются:**

<p><b>Первое упражнение</b> - бросок с места из-под кольца с правильным прицелом во внутреннюю часть верхнего уголка малого прямоугольника и планирующим движением кисти, где ведущим является указательный палец. (справа бросок правой руки, слева – левой).</p> <p><b>Второе</b> – выполнение броска в момент прыжка (справа отталкиваясь левой ногой, слева – правой) – конечное положение при броске в движении. Приземляться на 2 ноги.</p> <p><b>Третье</b> – прием мяча от партнера и выполнение 2-х шагов и броска по кодыцу. Справа: удерживая мяч 2-мя 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 правой мяч к левому плечу. Толчок правой ногой, бросок левой от плеча.</p> <p><b>Четвертое</b> – 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 2 ноги. Слева – шаг правой, удар левой рукой в пол, шаг левой</p>	<p>Из 10 попыток в каждом упражнении необходимо выполнить на «отлично» 8 попаданий мячом в кольцо.</p>
---	--



<p>ловля мяча, шаг правой мяч на левом плече, толчок правой ногой – бросок левой рукой – приземление на 2 ноги. <i>Пятое</i> – штрафные броски в кольцо.</p>	
<b>Тестовые испытания с одним мячом у стены</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя в 4-4,5 м от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стенку так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполнявшего передачу игрока.</li> <li>2. То же задание, но после ловли игрок должен успеть сделать удар в пол перед передачей в стенку.</li> <li>3. То же задание, но перед передачей в стенку успеть обвести мяч вокруг туловища (чередовать петлю в одну и в другую сторону).</li> <li>4. То же, но петля выполняется вокруг правой и левой ноги поочередно.</li> <li>5. Та же передача, но перед ее выполнением завести мяч за спину и вернуть его вперед ударом в пол между ног.</li> <li>6. То же упражнение, но вернуть мяч из-за спины вперед кистевым движением по воздуху.</li> <li>7. Передача в стенку из-за спины поочередно правой и левой рукой.</li> <li>8. То же упражнение, но перед подачей в сторону удар в пол.</li> <li>9. Передача в стену двумя руками от груди двумя мячами поочередно с расстояния 3-х метров.</li> <li>10. Мячи в правой и левой руке, бросок вверх правой рукой, мяч с левой руки переложить на правую, бросить вверх правой, поймать опускающийся мяч левой рукой. Двух мячей в руках не должно быть.</li> <li>11. Передача одной от плеча в стену поочередно правой и левой с ловлей мяча, переправлять рукой (правая ловит, левая передает и наоборот).</li> <li>12. Короткие удары мячами в стену с близкого расстояния правой и левой одноименными и разноименными движениями.</li> <li>13. Передача одного мяча ногами в стену, другого руками. Два мяча не должны быть у игрока одновременно.</li> <li>14. Бросок вверх двумя руками снизу, ловить падающий мяч, бросая вверх второй. Бросок одного мяча вверх-справа, другого вверх-слева.</li> </ol>	<p>Оценивается техника выполнения</p>

## 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»

Реализация программы секции баскетбол требует наличие спортивного зала с раздевалками и душевыми, тренажерный зал, уличную спортивную площадку.

### 5.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Щиты игровые с кольцами - комплекта.
2. Конусы для обводки – 10 шт.
3. Гимнастическая стенка – 5 пролетов.
4. Гимнастическая скамейка – 5 шт.
5. Гимнастические коврики – 10 шт.

6. Скакалки - 20 шт.
7. Мячи набивные различной массы – 15 шт.
8. Гантели различной массы – 10 шт.
9. Мячи баскетбольные – 10 шт.
10. Секундомер – 1 шт.
11. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

#### 5.2. Кадровое обеспечение:

Преподаватели физического воспитания, имеющие среднее профессиональное или высшее физкультурное образование. Преподаватели должны проходить курсы повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета РФ)

URL:<http://spo.lseptember.ru/>. (Официальный сайт газеты «Спорт в школе»)

Список литературы:

1. Аблов Е.М. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе: методическое пособие / Е.М.Аблов, В.А.Краев, Ю.П.Строшков, Н.И.Шумкова. – Екатеринбург: Граф, - 2002.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол : Секреты мастера: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я.Гомельский. – М.: Гранд, 2007.
3. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации (ФГОС) / А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: проект / Сост. И.Н.Попова. – М.: ФИРО, 2015.
5. Сортел Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортел. – М.: АСТ: Астрель, 2011.

«Верно, всего пронумеровано,  
прошнуровано, скреплено  
печатью

(Девятнадцать)

листов»

Директор ГАНОУ СО «УКТП»

И.А. Доронин

Дата «16» сентября 2021

