

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по воспитательной работе

\_\_\_\_\_/С.В. Ростопшина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

\_\_\_\_\_/С.Ю. Гонтарев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

**Ростов-на-Дону**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:  
ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Дмитриенко И.Г. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
2. Структура и содержание учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»
3. Контроль и оценка результата освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
4. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
5. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

## 1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## 1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

### Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
6. подготовка студентов к соревнованиям по баскетболу.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

### 2.1 Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	357

## **2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»**

**Основы знаний:** Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетбол.

**Физическая подготовка :** Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (перекладина, шведская стенка, скамейка), в тренажерном зале.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетбола

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка:** *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.

*Совершенствования техники ведения мяча.*

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков 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 после остановки. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивания мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Закрепление техники и развития координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Тактическая подготовка:** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игра с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»**

##### **Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, баскетбольные мячи и спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение:

1. щиты игровые с кольцами – 2 комплекта
2. шахматные часы – 1 шт
3. стойки для обводки- 15 шт.
4. гимнастическая стенка – 3 пролета
5. гимнастические скамейки - 10 шт.
6. табло ручное - 1 шт.
7. скакалки – 20 шт.
8. мячи набивные различной массы – 20 шт.
9. гантели различной массы – 20 шт.
10. мячи баскетбольные – 20 шт.

#### **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»**

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.г.
2. Алиев Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб. науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021.
3. Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов / Е.Е. Яворская, А.Г. Родионова, Е.А. Колиненко, С.Ю. Власенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.