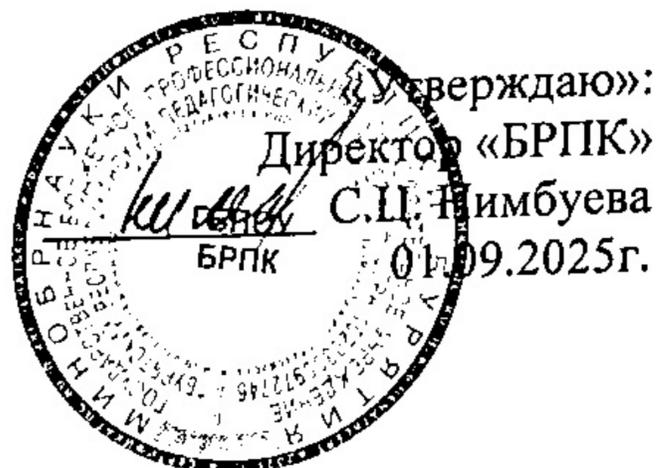


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании  
кафедры ФК  
Л.М. Сиратов Л.М.  
01.09.2025г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 15-19 лет  
Срок реализации: 4 года  
Уровень программы: базовый

Автор - составители:  
Долинин Сергей Борисович, педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2025 г

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

## Баскетбол

№	Структура	
1.	Титульный лист:	
1.1.	Образовательная организация	ГБПОУ «БРПК»
1.2.	Название программы	Баскетбол
1.3.	Срок реализации	4 года
1.4.	ФИО автора, должность	Долинин С.Б., педагог ДО
1.5.	Территория, год	Республика Бурятия, БРПК, 2025 год
2.	Пояснительная записка:	
2.1.	Тип программы	Секционная (дополнительная)
2.2.	Направленность	Спортивная специализация
2.3.	Актуальность	<p>Баскетбол — одна из самых популярных видов спорта не только во всём мире, но и в нашей стране. Занятие баскетболом способствует всестороннему физическому и эстетическому развитию личности. Баскетбол активно развивается и совершенствуется. Проводятся разные виды соревнований по баскетболу. Кроме официальных соревнований различного уровня большим интересом пользуется и такой вид игры как уличный баскетбол или (стритбол). Занятия баскетболом способствует развитию таких качеств как бег, прыгучесть, координация, концентрация, скорость принятия решения, взаимодействие в команде и многие другие.</p> <p>Баскетбол включён в программу Олимпийских игр, проводятся чемпионаты Мира, Европы, а так же многочисленные Мировые Кубки и турниры. Этим видом спорта занимаются и на уроках физической культуры в школах нашей страны, так как он включён в программу обучения на уроках и секциях отделения дополнительного образования детей школы. Программы обучения баскетболистов начинаются с разного возраста. Это зависит от требований, где проводится тренировочный</p>

		<p>процесс. Но обучение элементам баскетбола начинается с самых необходимых элементов технической и тактической подготовки.</p>
2.4.	Цель	<p>улучшить технические навыки игры баскетбол у обучающихся, подготовка спортсменов - разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды колледжа.</p>
2.5.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;</li> <li>• неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовку инструкторов-общественников и судей по баскетболу;</li> <li>• подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.</li> </ul> </li> </ul>
2.6.	Отличительные особенности программы	<p>-развитие физических способностей студентов;  -формирование специальных знаний, умений и навыков;  -развитие внимания, мышления;  -воспитание нравственных, эстетических и личностных</p>

		<p>качеств обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование психологической готовности к жизни;</li> <li>-взаимопонимание и бесконфликтность в общении;</li> <li>- раскрытие потенциала каждого студента;</li> <li>- организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.</li> </ul>
2.7.	Возраст детей	15-19 лет
2.8.	Продолжительность занятий	2 часа
2.9.	Формы занятий	Внеурочная
2.10.	Режим занятий	Тренировочный процесс
2.11.	Ожидаемые результаты	<p>К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о здоровом образе жизни</li> <li>• Историю развития вида спорта «баскетбол»</li> <li>• Тактические приемы в баскетболе</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть основными техническими приемами баскетболиста</li> <li>• Проводить судейство матча</li> <li>• Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр</li> </ul> <p>Развить качество личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитать стремление к здоровому образу жизни</li> <li>• Повысить общую и</li> </ul>

		<p>специальную выносливость обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе</li> <li>• Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.</li> </ul>
2.12.	Способы определения результативности	Нормативы, соревнования.
2.13.	Формы контроля	<p>Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебнотренировочного годового цикла 2 — 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебнотренировочного года — в сентябре — октябре; затем в его середине — в декабре — январе и перед началом летней серии игр — в апреле — мае.</p> <p>Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.</p>
3.	<b>Учебно-тематический план:</b>	
3.1.	Перечень разделов, тем	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма</p> <p>Физическое воспитание студентов</p>

Режим дня юного спортсмена

Спортивная гигиена и закаливание

Краткие сведения о строении и функциях организма

История развития избранного вида спорта

Правила соревнований

Места занятий, оборудование, инвентарь

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития прыгучести; Упражнения на развитие координации; упражнения для азвития выносливости;

### **Специальная физическая подготовка:**

Ускорения из различных стартовых положений

Спец.бег. упражнения с ведением мяча

Прыжки на тумбу

Ведение мяча на координационной лестнице

Специально подобранные подв.игры и игры в баскетболе.

### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди на месте.

Обучение техники ведения мяча на месте, правой и левой рукой.

Обучение техники броска мяча на месте и в движении.

Индивидуальная тактика игры в нападении и в защите;

Групповая тактика игры в нападении и в защите;

Обучение технике перемещений в

		баскетболе
		<b>Контрольно-переводные испытания</b>
3.2.	Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	Теория- 8 часов Практика- 204 часа Всего- 212 часов

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по баскетболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, типовым Планом-проспектом учебной программы для спортивных школ утвержденным приказом № 390 от 28.06.2001г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, примерных учебных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки 1,2,3, года обучения (14-15 лет), учебно-тренировочных группах 1-4 года обучения (16-17 лет) специализации баскетбол. Программа рассчитана на 4 года обучения. Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по баскетболу

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью программы** является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Основной задачей программы по баскетболу является задача многолетней целенаправленной подготовки баскетболистов, которая предусматривает:

- 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;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по баскетболу;
- подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию воспитанников, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.
- 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.

## **1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы, рекомендованным «Нормативно-правовым и программным обеспечением деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

### **ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Для выполнения программы учащиеся отделения баскетбола распределяются по следующим учебным группам:

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической, спортивной подготовке

год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-тренировочной работы (час\нед)
1 год	15	20	6
2-3 год	15	20	6

4 год	15	20	6
-------	----	----	---

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности студентов
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров
- 5) наличие материально-технической базы.

Программа предназначена для подростков 15-18 лет. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

**Способы проверки результатов программы**, представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам баскетбола и этапам подготовки. Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень техникотактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы ( и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания

### **Основные формы организации учебно-тренировочного процесса**

#### **баскетболистов**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского контроля;
- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- инструкторская и судейская практика

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать 2 часов.

### Содержание программы обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		1	2	3	4
	<b>Год обучения</b>				
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	86	82	78	68
3	Специальная физическая подготовка	46	42	44	38
4	Техническая подготовка	38	42	46	50
5	Технико-тактическая подготовка	30	34	28	36
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	6	10
7	Участие в соревнованиях	По календарю			
8	Итоговое занятие	2	2	2	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>212</b>

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. *Входящий контроль*
2. *Итоговый контроль*

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

№	1 год	2 год	3 год	4 год
1	«челночный бег» (3x10)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
2	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег (3x10) (с)	Челночный бег (3x10) (с)	Челночный бег (3x10) (с)
3	Прыжок в высоту с места (см)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
4	Бег на 14 м	Прыжок в высоту с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)
5		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)
6		Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)
7		Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)
8		Бег на 14 м (с)	Бег на 14 м (с)	Бег на 14 м (с)
9			Штрафной бросок из 10 бросков (кол-во)	Штрафной бросок из 10 бросков (кол-во)
10			Трехочковый бросок из 10 бросков (кол-во)	Трехочковый бросок из 10 бросков (кол-во)

### **Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов**

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входящий. Результаты входящего и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

### Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 85 с.
2. Баскетбол: поурочная учебная программа для школ, М.: Физкультура и спорт, 2010 – 34 с.
3. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу [Текст] / С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 83 с.
4. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол [Текст] / А. Н. Бондарь. – Минск: 2015 – 56 с.
5. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.
6. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 110 с.
7. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 56 с.
8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
9. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
10. Жбанков, О. В. Физкультура и спорт [Текст]. О. В. Жбанков. \\\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, 2013, № 3.
11. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / Т. А. Зельдович. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 81 с.

12. Котляровский-Зубченко, А.А. Все начинается с урока [Текст] / А. А. Котляровский-Зубченко. // Физическая культура в школе. – 2005. № 8. – 15 с.
13. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л. В. Костикова. – М.: 2002. – 81 с.
14. Кудряшов, В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. А. Кудряшов. – Минск : 2020. – 105 с.
15. Кудряшов, В. А. Спортивные игры [Текст] / В. А. Кудряшов. – Минск : 2015. – 35 с.
16. Кузнецов, В. С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей [Текст] / В. С. Кузнецов // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 59-63.
17. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье [Текст] / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.
18. Нестеровский, Д. И. Баскетбол теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия. 2004. – 334 с.
19. Немцева, Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе [Текст] / Н. А. Немцева. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - № 2. – С. 86-94.
20. Погадаев, Г. И. Спортивные игры [Текст] / Г. И. Погадаев., Н. Д. Никандрова., В. В. Кузина. – М.: 2021. – 496 с.





