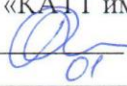


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ.
А.П.ОБЫДЕННОВА»

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
ГАПОУ «КАТТ им. А.П.Обыденнова»
 Э.Ф.Ганина
« 24 » 01 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«КАТТ им. А.П.Обыденнова »
 А.З.Имамеев
« 27 » 01 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Казань, 2025

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум им. А.П.Обыденнова»

Разработчик:

Низамова Динара Фанисовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол».....	4
2. Паспорт дополнительной общеразвивающей программы.....	5
3. Тематический план.....	7
4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	9
5. Показатели контроля и оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	13
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	14
7. Рекомендуемая литература.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

Баскетбол — один из самых захватывающих и популярных видов спорта. В процессе занятий баскетболом у игроков формируется потребность в регулярных физических упражнениях, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физической активностью. Умственная нагрузка компенсируется физической, что способствует поддержанию здоровья.

Занятия баскетболом развивают координацию движений, ловкость, выносливость и быстроту реакции. Они также улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, суставы и мышцы.

Чтобы успешно играть в баскетбол, нужно быть физически подготовленным, иметь хорошую реакцию и уметь работать в команде. Игра в баскетбол вызывает положительные эмоции, развивает чувство ответственности и коллективизма, а также помогает быстрее принимать решения.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, на популяризацию баскетбола.

2. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для студентов ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум им. А.П. Обыденнова».

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Программа разработана в объеме 72 часа.

Цели и задачи программы

Цель программы: содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и профессиональная ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития, выявление и поддержка спортивно одарённых детей. .

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта;
- обучение навыкам, элементам техники игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся теоретических знаний;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения.

В рамках освоения программы «Баскетбол» проходит формирование следующих общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Общие компетенции формируются в ходе работы в рамках курса благодаря:

- активность участников на спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- бесконфликтное общение между участниками;
- вовлечение новых участников к занятиям баскетболом;
- развитие самостоятельности в решение поставленных целей и задач в рамках спортивной деятельности.

Для обеспечения формирования общих компетенций организуются образовательные мероприятия, выводящие обучающихся на установление межпредметных связей, например:

- беседы, лекции;
- тренировочный процесс;
- спортивные мероприятия.

Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет, юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в группы осуществляется по личному желанию обучающегося. Во время зачисления в спортивную группу предусмотрен отбор. Форма занятий – групповая. Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический. Режим занятий: программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по июнь. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 4 года.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год
1. Теоретические знания	4	4	4	4
Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1	1	1	1
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни.	1	1	1	1
Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства	1	1	1	1
Техническая и тактическая подготовка. ОФП и СФП	1	1	1	1
2. Практические занятия	56	56	56	56
ОФП	16	16	16	16
Развитие выносливости	4	4	4	4
Развитие быстроты	4	4	4	4
Развитие силовых качеств	4	4	4	4
Подвижные игры, эстафеты	4	4	4	4
СФП	20	20	20	20
Упражнение для развитие скоростно-силовых качеств	4	4	4	4
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	4	4	4	4
Упражнения для развития силы	4	4	4	4
Упражнения для развития выносливости	4	4	4	4
Упражнения для развития гибкости	4	4	4	4

Технико-тактическая подготовка	20	20	20	20
Передвижение в защитной стойке	5	5	5	5
Скоростное ведение мяча	5	5	5	5
Передачи мяча с попадания	5	5	5	5
Броски с дистанции	5	5	5	5
3. Практические умения	12	12	12	12
Учебно-тренировочные игры	3	3	3	3
Соревнования	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	3	3	3	3
Всего часов	72	72	72	72

4. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

1. Теория

1.1. Вводный урок. История и развитие баскетбола. Цели спортивной секции по баскетболу. Безопасность во время тренировок по баскетболу. Год создания баскетбола. Основатель игры. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и в нашей стране. Баскетбол среди школьников. Безопасность: требования к спортивной одежде и обуви для занятий баскетболом; индивидуальные средства защиты во время тренировок (налокотники, наколенники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время тренировок и соревнований по баскетболу, правила поведения в раздевалке до и после тренировки. Организация охраны труда во время тренировок и соревнований по баскетболу.

1.2. Основы спортивной подготовки, режим и личная гигиена в баскетболе. Роль физической активности в развитии спортсмена. Значение физической подготовки для успеха в баскетболе. Гигиенические принципы спортивных занятий, распорядок дня и физическая активность, польза водных процедур и закаливания. Личная гигиена: уход за телом, требования к местам тренировок и одежде. Утренняя зарядка. Понимание травм, причины травматизма, методы предотвращения и профилактики, первая помощь при травмах во время тренировок и игр.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Алкоголь, его воздействие на организм. Что дает трезвость в личной и общественной жизни. Правда и ложь об алкоголе.

1.3. Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по баскетболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.4. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 12 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера: наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты: • рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу; • прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная); • рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; • имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; • быстрые перемещения, характерные для баскетболиста, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: • одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; • то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; • одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°; • прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; • прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе; • передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой

линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
- Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1-1,5кг) на точность, дальность, быстроту.
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.
- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

2.3. Техничко-тактическая подготовка. Овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Направлена на обучение занимающегося технике движений и доведения их до совершенства. Техническая подготовленность характеризуется тем, что умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий обучающийся.

- Прыжки: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.
- Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.
- Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении.
- Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху,

обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу.

- Ведение мяча: на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

- Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

- Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

- Держание мяча: выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами; ловля мяча; передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки.

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 3 x 3.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях.

**5. ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	Контрольные нормативы Оценка выполнения технических элементов и упражнений
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка результатов сдачи нормативов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии.	Тестирование, наблюдение
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Комплекс упражнений. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

физической подготовленности.	характерными для данной специальности.	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач.	Опрос Беседа

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Для реализации рабочей программы должны быть предусмотрены следующие технические и специальные средства обучения, помещения:

спортивный комплекс:

- спортивный зал: баскетбольные кольца, стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи для метания, теннисные мячи, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры, приборы для измерения давления и др.

- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Адейеми, Д.П., Сулейманова, О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие/ Д.П. Адейеми, Сулейманова О. Н. – Флинта, 2018-40 с.;
2. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений/ А. Я. Гомельский - Эксмо-Пресс, 2016-256 с.;
3. Костикова, Л. В., Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова- М.: ФиС, 2002-176 с.;
4. Лихачев, О. Е., Фомин, С.Г., Чернов, С.В., Мазурина, А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина - М.-Смоленск, 2011.;
5. Портнов, Ю.М., Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ Ю. М. Портнов - Академия., 1997-480 с.;