



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
от «30» июня 2021 г  
№393/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ/ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПРОГРАММА  
/  
АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ/ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПРОГРАММА**

Баскетбол (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях  
физической культуре)

(СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ ВИД И УКАЗАТЬ НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ)

**УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

Базовый

Дополнительная (или Адаптированная дополнительная) образовательная (общеразвивающая или предпрофессиональная) программа Баскетбол (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуре)

Автор:

Преподаватель  
ГБПОУ «ЮУГК»

Хабисултанова М.Б.

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании Педагогического Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «29» июня 2021 г, №7

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Область применения дополнительной общеобразовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям. Дополнительная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке студентов всех специальностей и профессий.

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **1.3. Количество часов на освоение дополнительной общеобразовательной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Учебный план и/или индивидуальный учебный план работы объединения.

Раздел 2. Календарный учебный график.

Раздел 3. Пояснительная записка (характеристика программы).

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 5. Содержание программы: учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана.

Раздел 6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

## ОФОРМЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Вводная часть.	1	1	-	Участие в спортивных соревнованиях
2	Освоение техники ведение мяча.	18	2	16	
3	Освоение техники передвижение в стойке баскетболиста.	19	2	17	
4	Освоение техники броска со средней дистанции и 3х очковой линии.	20	2	18	
5	Освоение техники штрафного броска.	18	2	16	
6	Освоение техники передачи мяча.	16	2	14	
7	Овладение техникой и тактикой нападения.	18	4	14	
8	Овладение техникой и тактикой защиты.	16	2	14	
9	Совершенствование техники и тактики игры.	18	2	16	

## ОФОРМЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Баскетбол

#### Тема 1.1 Вводная часть.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

*Практика:* Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Входная диагностика. Тестирование физической подготовки : бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

#### Тема 1.2 Освоение техники ведение мяча.

*Теория:* Техника ведение мяча. История развития баскетбола. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП). Правила игры в баскетбол.

*Практика:* Разминка. ОФП(ОРУ в движении и на месте). СФП. Совершенствование ведение мяча: на месте, в движении, без зрительного контакта за спиной. Ведения мяча от пола стоя, затем сидя на полу. Ведение мяча вперед, сворачивая при этом то в правую, то в левую сторону, замедляя свой бег и, напротив, ускоряя его. Ведение мяча вперед и при этом резко разворачиваясь то на 90, то на 180 градусов. Ведение мяч, укорачивая и удлиняя свой шаг. Эстафеты без предметов и с мячами. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

#### Тема 1.3 Освоение техники передвижение в стойке баскетболиста.

*Теория:* Оздоровительное влияние баскетбола на организм. Техника выполнения прохода.

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП. Передвижение в стойке баскетболиста с мячом и без мяча. Совершенствование прохода на кольцо. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол. Самостоятельная работа обучающихся: изучение теории по баскетболу.

#### Тема 1.4 Освоение техники броска со средней дистанции и 3х очковой линии.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения броска со средней дистанции и 3х очковой линии в кольцо. Терминология игры баскетбол.

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП.

Упр.1 Концентрация внимания.

Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра).

Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии).

Упр.4 Бросок после остановки.

Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии).

Упр.6 Броски в прыжке после ведения.

Упр.7 Игра с виртуальным противником. *Приложения №3*

Промежуточное тестирование: бросок со штрафной линии 10 попыток проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча Совершенствование бросков со штрафной линии, со средней дистанции и 3х очковой линии. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 1.5 Освоение техники штрафного броска.

*Теория:* Техника выполнения штрафного броска. Правила игры в баскетбол.

*Практика:* ОФП (ОРУ в движение и на месте). СФП. Совершенствование техники броска.

Самостоятельная работа обучающихся: изучение теории по баскетболу. Игра с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 1.6 Освоение техники передачи мяча.

*Теория:* Техника выполнения передачи мяча.

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП. Самостоятельная работа обучающихся: изучение подготовительных и подводящих упражнений по тактическим действиям. Совершенствование передачи мяча одной рукой, двумя, от пола, от груди – к груди, из - за головы, в движении на месте, в двойках и тройках. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Тема 1.7 Овладение техникой и тактикой нападения.

*Теория:* Техника выполнения нападения и защиты.

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование тактики нападения. Применение на практике специальных комбинаций. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра

Тема 1.8 Овладение техникой и тактикой защиты.

*Теория:* Техника и тактика выполнения защиты. Закрепление теоретических знаний (терминология).

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП. Техника и тактика выполнения защиты. Применение на практике специальных комбинаций. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 1.9 Совершенствование техники и тактики игры.

*Теория:* Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Правила проведения соревнований.

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП. Закрепление практических навыков. Итоговое тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Судейство соревнований. Соревнования внутри групп. Типичные ошибки и нарушения правил.



## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДО(О)П

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1	Хабисултанова М. Б.	преподаватель	высшее	2 года	б/к	2021



## СВЕДЕНИЯ ОБ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

№ п/п	Наименование учебно-методической литературы (автор(ы), место издания, издательство, год издания, кол-во страниц)	Объем фонда учебной и учебно-методической литературы	
		Количество наименований	Количество экземпляров
1	2	3	4
1	Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с. ISBN 978-5-98281-157-8.	1	25
2	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2014. – 520 с. ISBN 5-7695-1749-2	1	25
3	Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2015.- 332 с. ISBN 5-17-019360-2	1	25
4	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура:учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 152 с. ISBN 5-7695-0214-2	1	25
В целом по ДО(О)П:		4	100

## ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГРАФИКА

№ п/п	Месяц	Количество часов (по четной/ нечетной неделе)	Место проведения	Форма аттестации
1	Январь	4/16	Спортивный зал	Участие в спортивных соревнованиях
2	Октябрь	4/16	Спортивный зал	
3	Ноябрь	4/16	Спортивный зал	
4	Декабрь	4/16	Спортивный зал	
5	Январь	4/16	Спортивный зал	
6	Февраль	4/16	Спортивный зал	
7	Март	4/16	Спортивный зал	
8	Апрель	4/16	Спортивный зал	
9	Май	4/16	Спортивный зал	
10	Июнь	4/16	Спортивный зал	

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Элемент УМКД			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата введения изменения
	заменен -ный	новый	аннулиро- ванный				

Примечание. По результатам изменений корректируется состав ДО(О)П