

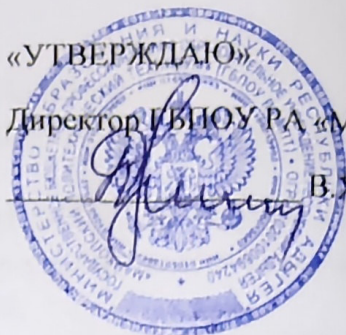
Рассмотрено и принято Методическим советом ГБПОУ РА «Майкопский политехнический техникум», протокол

от « 4 » июня 2026 № 6

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ РА «МПТ»

В.Х. Делок



Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Баскетбол»

для студентов 1-го-4-го курсов Майкопского политехнического техникума
(возраст 15-20 лет)

Автор: Дроженко Е.Н., руководитель физвоспитания

2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативной базы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р

Направление программы физкультурно-спортивное.

По функциональному предназначению программа является спортивно-оздоровительной, по форме организации – групповой, по времени реализации – долгосрочной.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Баскетбол» позволят студентам восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в основной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическим приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Так же в программе реализуется возможность построения индивидуальной образовательной траектории: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) для коллектива техникума физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха, в профильных отрядах.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая ориентирует студентов на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Особенности реализации программы:

Реализация программы подразумевает использование технологии критического мышления. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые студентам предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Методы, которые используются для реализации данной программы:

словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Адресат программы

Программа объединения «Баскетбол» адресована студентам техникума, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься баскетболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по баскетболу.

Количество обучаемых в объединении 10-15 человек.

Реализовать программу смогут преподаватели физической культуры, имеющие или получающие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди студентов образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Владеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол
- Совершенствовать двигательные качества у студентов (силу,

выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

- Обучить технико-тактическим приёмам игры;

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;

- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре баскетбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.

- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.

- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по баскетболу.

Условия реализации программы: количество студентов в секции — 10-15 человек. В состав секции включать студентов основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «баскетбол».

Место проведения занятий – спортивный зал техникума с баскетбольной разметкой площадки. Для теоретических занятий – кабинет с мультимедийной установкой.

Формы занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством студентов, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;

- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;

- индивидуальная, - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;

лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;

– занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;

- теоретические основы игры в баскетбол;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания техникума;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры баскетбол;
- организовывать соревнования в группе, в техникуме.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться работать по предложенному преподавателем плану, самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с преподавателем и другими студентами давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- овладевать системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в техникуме и

следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы разделов	Общее число часов
1.	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития баскетбола	2
2.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2
4.	Практические занятия:	127
	ИТОГО	133

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2026	31.05.2027	34	133	2 раза в неделю

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному преподавателем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с преподавателем и другими студентами давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Овладеть системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами

технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в техникуме и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Содержание обучения

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости,

высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.

- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;
- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты.
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Поурочно-тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол» на учебный год

№	Кол-во часов	Содержание материала
1.	2	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.
2.	2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.
3.	2	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.
4.	2	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.
5.	2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.
6.	2	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.
7.	2	Повороты в движении. Учебная игра.
8	3	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.
9.	2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.
10.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
11	3	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.
12	3	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.
13	3	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
14	3	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.
15.	2	Контрольное тестирование
16	3	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.
17	3	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.
18	3	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.
19	3	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.
20	3	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.

21	3	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
22	3	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
23	3	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.
24	3	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.
25	3	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.
26	3	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
27	3	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.
28	3	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.
29	3	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.
30	3	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.
31	3	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.
32	2	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.
33	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.
34	2	Прием нормативов по технической подготовке.
35	2	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.
36	2	Технико-тактическая подготовка.
37	2	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.
38	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.
39	2	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.
40	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.
41	2	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.
42	2	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
43	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.
44	2	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.

45	2	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.
46	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.
47	2	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.
48	2	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.
49	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.
50	2	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.
51	2	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
52	2	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.
53	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,
54	2	двухсторонняя игра.
55	2	Учебно-тренировочные игры 3х3. Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.
56	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Динамики нагрузки.
- Постепенности.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно - оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития студентов, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в баскетболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических

часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц. *Средствами решения этих задач могут быть:*
 1. различные подготовительные упражнения общего характера;
 2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна - следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники; - развития быстроты и ловкости;

- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
 2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.
- Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более

сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь) - предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно – воспитательного процесса.

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты
Быстрота	Бег 30 метров
	Челночный бег (3x10)
Сила	Метание набивного мяча весом 1 кг. двумя руками из-за головы стоя
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног

Рабочая программа воспитания.

Цель программы – создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, окружающей среде.

Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определена одна из национальных целей развития Российской Федерации - предоставление возможности для самореализации и развития талантов. Государственно-общественный заказ ориентирован на усиление воспитательной составляющей в образовании, что обуславливает новые векторы развития потенциала дополнительного образования детей в целеполагании и реализации задач воспитания через содержание дополнительных общеобразовательных программ по всем направленностям.

Основные направления воспитательной работы:

гражданин и патриот (привлечение внимания учащихся к ответственному, гражданскому поведению, проявлению человеколюбия и добросердечности, инициация и поддержка развития социальной активности обучающихся, вовлечение их в добровольчество, общественно – значимую деятельность, формирования критического мышления как одной из ключевых компетенций человека будущего)

социализация и духовно-нравственное развитие (привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания студентами своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; к соблюдению на занятии общепринятых норм поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (студентами), принципов учебной дисциплины и самоорганизации, приобретение опыта сотрудничества и взаимной помощи)

культурное наследие и народные традиции (поддержать мотивацию детей к получению естественнонаучных знаний, несущих региональный компонент, налаживание позитивных межличностных отношений в группе, помогающих установлению доброжелательной атмосферы во время занятия)

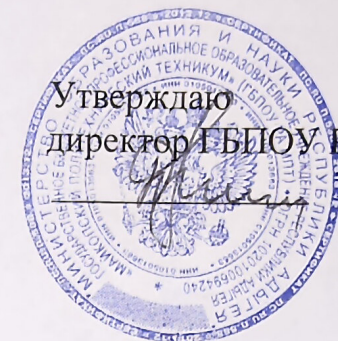
профориентация (организовывать профориентационную работу со студентами)

работа с родителями (работу с родителями или законными представителями обучающихся, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей)

Список литературы для студентов:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
- 10.Руководство для судей. Механика для двух судей.

Согласовано
зам директора по ВР
И.В. Зозуля



Утверждаю
директор ГБПОУ РА «МПТ»
В.Х. Делок

Расписание работы спортивной секций на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	наименование секции	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	кто проводит
1	Баскетбол	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	-	15 ¹⁰ -16 ⁵⁵	-	-	Дроженко Е.Н.