

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

СОГЛАСОВАНО

Решением

Научно-методического совета
от 28.08.2026, протокол № 1



Т.С. Симонова

«1» сентября 2026 года

«БАСКЕТБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа
(Физкультурно-спортивная направленность)

Екатеринбург

2026

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики: Шумаров А.И., преподаватель высшей квалификационной категории.

Содержание

Пояснительная записка	4
Целесообразность и актуальность введения данного курса	4
Цель программы	5
Задачи программы	5
Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы	6
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	6
Учебный план	6
Содержание программы	7
Тематический план	7
Комплекс организационно-педагогических условий	10
Формы аттестации	10
Методическое обеспечение	10
Список литературы	11
Приложение 1	12
Приложение 2	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 № 678-р)
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа студии предназначена для студентов Свердловского областного педагогического колледжа различных специальностей, имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа - углублённая, т.е. в занятиях физической культурой и спортом; модифицированная, развитие гражданско-патриотического воспитания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Актуальность:

В колледже большое количество желающих заниматься этим видом спорта и предъявляя посильные требования в процессе обучения есть возможность заняться баскетболом с «нуля» тем студентам, которые еще не изучали раздел «баскетбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Также в приобщении студентов к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья

Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества обучающегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Срок обучения – один год. Наполняемость группы составляет не менее 12 человек.

По итогам освоения программы студентам вручается сертификат.

Срок реализации программы и режим занятий

Срок обучения	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	1 сем. – 16 недель по 2ч. 2 сем. – 20 недель по 2 часа;	36	72 ч.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

О.К.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

О.К.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы «Баскетбол» - развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в жизни и соревновательной деятельности

Задачи:

1. развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
2. обучение и совершенствование основ техники и тактики баскетбола;
3. приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

6. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Деятельность спортивной секции направлена на развитие следующих направлений воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
3. Спортивное и здоровьесориентирующее
4. Культурно-творческое
5. Студенческое самоуправление

Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы:

№	Показатель	Специфика реализации
1.	Количество обучающихся	13 человек
2.	Возраст обучающихся	От 15 до 21 года
3.	Срок обучения	9 месяцев (сентябрь – май)
4.	Количество часов:	В год: 72 В неделю: 2 1 семестр: 32 2 семестр: 40
5.	Особенности состава обучающихся	Однородный – неоднородный (смешанный); Постоянный; в том числе студенты, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации
6.	Форма обучения	Очная
7.	Особенности организации образовательного процесса	• традиционная форма; • с применением дистанционных технологий;
8.	Направленность	физкультурно-спортивная
9.	Язык	русский
10.	Учебные дисциплины	нет
11.	Практика	нет

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии баскетбола на организм; ознакомятся с правилами техники безопасности ; улучшат общую физическую подготовку; освоят упражнения ОФП и СФП; улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; освоят навыки игры в баскетбол нападении и защите; научатся планировать и контролировать спортивную подготовку; смогут оказать первую помощь при легких травмах; научатся целесообразно играть в баскетбол. Научатся проводить учебно-тренировочные занятия и спортивный отбор в секцию.

В рамках реализации программы предполагается участие студентов в профессиональных и творческих конкурсах и соревнованиях, фиксация результатов в индивидуальной траектории развития. Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры и судейство соревнований различных уровней.

Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:

Входной контроль - определение опыта участия и организации мероприятий, ожидания от секции (беседа).

Текущий контроль - определение степени усвоения обучающимися учебного и

практического материала (учет участия в мероприятиях колледжа, города, области, России).

Промежуточный контроль - определение результатов обучения за 1 семестр (зачет, отражающийся в журнале студии).

Итоговый контроль - с целью определения изменения уровня развития обучающихся и их творческих способностей (зачет по итогам учебного года, беседа).

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1.	Техника безопасности в баскетболе. Правила игры.	2	
2.	Общая физическая подготовка		2
3.	Специальные упражнения		6
4.	Техническая подготовка		52
5.	Игровая и соревновательная деятельность		6
6.	Зачетное занятие		4
Итого: 72 часа		2 часа	70 часов

Содержание программы

Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях. История появления баскетбола как игры. Входная диагностика ЗУН. История развития баскетбола в России. Основные правила баскетбола ФИБА. Правила проведения соревнований под эгидой ФИБА. Ознакомление с основными правилами баскетбола, принятыми Международной федерацией (ФИБА). История развития баскетбола в СССР, России. История развития баскетбола в мире.

Общая физическая подготовка, развитие общей выносливости. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег, ускорения на отрезках 30-40 метров. Развитие координации. Упражнения с мячом. Упражнения по ОФП на развитие силы.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину. Упражнения на развитие прыгучести, прыжки в различных комбинациях.

Техническая подготовка. Ведение мяча. Игровая, соревновательная подготовка. Обучение броску. Отработка ведения мяча с партнером. Отработка тактики обороны (зонная защита). Техничко-тактические действия (защита и нападение).

Игровая и соревновательная деятельность. Участие в турнирах, соревнованиях, товарищеских играх. Инструкторская и судейская практика. Контроль: итоговая диагностика умений и навыков. Прыжки в длину с места, с разбега. Заключительное занятие. Подведение итогов.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Техника безопасности в баскетболе. Правила игры. Общая физическая подготовка в баскетболе	2
2.	Специальная физическая подготовка в баскетболе Спортивные подвижные игры в баскетболе	2
3.	Специальные упражнения для развития быстроты игрока	2

	Специальные упражнения для развития ловкости игрока	
4.	Специальные упражнения для развития гибкости игрока Специальные упражнения для развития прыгучести игрока	2
5.	Передвижения в стойках баскетболиста Техника остановок прыжком и двумя шагами. Техника прыжка толчком с двух ног и одной ноги. Повороты игрока вперед и назад	2
6.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	2
7.	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	2
8.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	2
9.	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	2
10.	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	2
11.	Противодействие получению мяча. Наведение защитника на партнера.	2
12.	Противодействие розыгрышу мяча. Система личной защиты.	2
13.	Организация атаки кольца. «Передай мяч и выходи». Взаимодействие «Треугольник».	2
14.	Взаимодействие «Тройка». Взаимодействие «Малая восьмерка». Взаимодействие «Скрестный выход».	2
15.	Противодействие атаке кольца. Противодействие розыгрышу мяча	2
16.	Контрольное тестирование (броски)	2
Итого за 1 семестр		32 часа
17.	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2
18.	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2
19.	Сочетание ведения, передач и ловли мяча.	2
20.	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов, слева, справа и с середины.	2
21.	Штрафной бросок и его особенности двумя и одной рукой от плеча	2
22.	Техника броска с места со средней дистанции	2
23.	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры.	2
24.	Товарищеские встречи с командами других ССУЗов. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.	2
25.	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила по баскетболу.	2
26.	Техника трехочкового броска. Бросок в прыжке одной рукой.	2
27.	Групповой отбор мяча.	2
28.	Система зонной защиты. Система смешанной защиты.	2
29.	Система личного прессинга. Система зонного прессинга.	2
30.	Разноудаленные броски с места и в движении.	2
31.	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).	2
32.	Подготовка и проведение фрагмента подготовительной части	2

	учебно-тренировочного процесса	
33.	Подготовка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного процесса	2
34.	Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Бросок «крюком».	2
35.	Розыгрыш мяча. Атака после розыгрыша.	
36.	Выполнение комплексного игрового взаимодействия	2
Итого за 2 семестр		40 часов
Всего по программе		72 часа

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный комплекс:

- универсальный спортивный зал;
- зал фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля;

№п/п	Наименование	Количество
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе(щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
	*Дополнительные боковые кольца	8
2	Мяч баскетбольный	40
3	Доска тактическая	1
4	Мяч набивной	10
5	Свисток	1
6	Секундомер	1
7	Стойка для обводки	20
8	Фишки	20
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3
10	Корзина для мячей	2
11	Мяч теннисный	15
12	Мяч футбольный	2
13	Насос для накачивания мячей с иглой	1
14	Скакалка	15
15	Скамейка гимнастическая	6
16	Утяжелитель для ног	15
17	Утяжелитель для рук	15
18	Эспандер резиновый ленточный	24

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного периода.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

Словесный (рассказ, объяснение)

Наглядный (показ техники элементов)

Практический (выполнение упражнений)

Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

Список литературы:

Печатные издания

1. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. ISBN 5-7695-1749-2
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 13.01.2021).
4. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Билл Гатмен и Том Финнеган ; [пер. с англ. Т. А. Бобровой]. - Москва : АСТ ; Москва : Астрель, 2007. - 302, [1] с. - ISBN 5-17-038056-9. - ISBN 5-271-14316-3 : Б. ц.

Электронные издания

1. Российская федерация баскетбола [сайт]. - Москва, 2020. — URL: <https://russiabasket.ru> (дата обращения: 06.11.2020). — Текст. Изображение: электронные.
2. Все о баскетболе [сайт]. - Москва, 2020. — URL: <https://allbasketball.org> (дата обращения: 09.11.2020). — Текст. Изображение: электронные.
3. Уроки по баскетболу [сайт]. - Москва, 2020. — URL: <https://www.google.ru/search?client=opera&q=уроки+по+баскетболу&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

Дополнительные источники

1. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456644> (дата обращения: 13.01.2021).
2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847> (дата обращения: 13.01.2021).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной образовательной программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года
Учебный год: 2026-2027

1. Фамилия, имя, группа _____

2. Итоги прошедшего года для меня: _____

3. Из запланированного мне удалось выполнить: _____

4. Невыполненным оказалось _____,

потому что: _____

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным: _____

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было:

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились: _____

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Свердловский областной педагогический колледж

СЕРТИФИКАТ

_____,
Участнику _____

в качестве исполнителя _____,

за освоение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное
совершенствование. Баскетбол» в 2026-2027 учебном году.

Директор

Т.С.Симонова