

Частное профессиональное образовательное учреждение Тюменского областного союза
потребительских обществ «Тюменский колледж экономики, управления и права»
(ЧПОУ ТОСПО "ТюмКЭУП")

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по воспитательной
работе

 Н.Н. Дедова

" 01 " 09 2021

УТВЕРЖДЕНА

Директором ЧПОУ ТОСПО
"ТюмКЭУП"



Т.В. Архипова

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»

на 2021-2022 уч. год

Тюмень 2021

Учебная программа спортивной секции «Баскетбол» предназначена для обучающихся специальностей 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.07 Банковское дело, 43.02.11 Гостиничный сервис, 43.02.14 Гостиничное дело 43.02.10 Туризм, 38.02.06 Финансы (по отраслям), 40.02.03 Право и судебное администрирование, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: ЧПОУ ГОСПО «Тюменский колледж экономики, управления и права»

Составитель: Мартьянов К.А., преподаватель по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	Стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Стр 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	Стр 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	Стр 11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа спортивной секции «баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительная особенность программы в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных ранее навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов баскетбола.

Цель : формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, посредством углубленного изучения спортивной игры баскетбол

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- обучение правилам безопасного поведения, профилактике травматизма.

Развивающие:

- навыки коммуникативного общения;
- развивать скоростную выносливость, гибкость, ловкость, быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;

- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся;

Воспитательные:

- воспитать чувство рациональной организации режима дня, учебы, отдыха,
- выполнять правила личной гигиены;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать коммуникативные качества.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной нагрузки:

№ п/п	Вид учебно-тренировочной работы	Количество часов
	Общая физическая подготовка	30
	Специальная физическая подготовка	30
	Техническая подготовка	20
	Учебные игры	20
	Тактическая подготовка	5
	Контрольные испытания	3
	Итого	108

2.2 Тематический план спортивной секции "Баскетбол"

№	Тема темы	Количество часов
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте, техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча, техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении. Выполнение изучаемых упражнений, применение в эстафете	2
3	Закрепление передач двумя руками над головой, техники передачи двумя руками над головой, выполнение передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	2
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении техники передач двумя руками в движении; правила игры выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	2
5	Закрепление техники броска после ведения мяча, техники броска после ведения. Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
6	Закрепление техники поворотов в движении, техники поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	2
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита, техники ловли мяча, отскочившего от щита. Выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	2
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча, техники броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с	2

	места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места, техники броска в прыжке с места. Выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	2
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	2
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре.	2
12	Учет по технической подготовке технику зачетных упражнений. Выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
14	Закрепление техники ведения и передач в движении, техники ведения и передач в движении. Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом, техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок технику отвлекающих действий на бросок, выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	2
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат	2
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения, техники выбивания мяча после ведения. Выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	2

20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника, техники атаки двух нападающих против одного защитника. Выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра	2
21	Закрепление выбивания мяча при ведении, техники изучаемых приемов выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	2
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом, техники изучаемых приемов передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	2
23	Прием нормативов по технической подготовке : выполнять на результат штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	2
24	Закрепление передач в движении в парах техники изучаемых приемов, повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	2
25	Закрепление передач в тройках в движении технику изучаемых приемов. Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	2
26	Закрепление передач в тройках в движении технику изучаемых приемов. Передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	2
27	Закрепление передач в движении технику изучаемых приемов. Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	2
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита технику изучаемых приемов, борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	2
29	Закрепление техники передач мяча технику изучаемых приемов. Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	2
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска технику изучаемых приемов. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	2
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока технику изучаемых приемов. Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	2
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в	2

	область штрафной площадки технику изучаемых приемов. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	
33	Закрепление через центрального, заслоны ,технику изучаемых приемов. Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	2
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» технику изучаемых приемов.Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.	2
35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» технику изучаемых приемов. Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.	2
36	Прием нормативов по технической подготовке выполнить на результат штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	2
37	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника технику изучаемых приемов. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	2
38	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника технику изучаемых приемов. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.	2
39	Закрепление техники и тактики в игре, бросков технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.	2
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков ,техники изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.	2
41	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры, технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	2
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры ,технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	2
43	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника технику изучаемых приемов «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	2
44	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника технику изучаемых приемов «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система	2

	защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	
45	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока технику изучаемых приемов. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	2
46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока технику изучаемых приемов. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	2
47	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока, технику изучаемых приемов. Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.	2
48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока технику изучаемых приемов. Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.	2
49	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита ,технику изучаемых приемов. Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	2
50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита технику изучаемых приемов. Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	2
51	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие технику изучаемых приемов. Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра.	2
52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие технику изучаемых приемов. Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра	2
53	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами технику изучаемых приемов. Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	2
54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами ,технику изучаемых приемов. Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	2
	Итого:	108

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Срок реализации учебной программы 2021 – 2022 учебный год

3.2. Набор и комплектование группы спортивной секции

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 4 курсов

На занятия принимаются все желающие студенты.

Набор и комплектование группы спортивной секции проводится до 10 сентября.

3.3. Форма и режим занятий

Занятия группы секции проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма занятий: индивидуальная, групповая

Продолжительность – 90 минут

3.4. Материально-техническое обеспечение

Для занятий спортивной секции «баскетбол» требуется:

- спортивный зал;
- спортивная уличная площадка

Оборудование спортивного зала:

- Рабочее место преподавателя
- Баскетбольный щит с кольцом
- Баскетбольный мяч
- Баскетбольная корзина для мячей
- Конусы
- Манишки
- Секундомер
- Судейский свисток

Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- проектор;
- демонстрационный экран;

Каждый студент должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

3.5. Информационное обеспечение спортивной секции

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2018.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.

5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2019.-110с.- (Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2019 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2020 г. Физическая культура. В. И. Лях.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты:

В результате прохождения обучающимися программы предполагается достичь следующих результатов:

обучающиеся *должны знать*

- назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);
- правила игры;
- навыки проведения соревнований;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

обучающиеся *должны уметь*

- владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- сочетать приемы друг с другом в любой последовательности
- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Разовьют следующие качества

- будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий;
- будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- будет сформирована устойчивая потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. ЗОЖ.

Контроль и оценка результата обучения игре баскетбол осуществляется преподавателем в процессе проведения соревнований путем наблюдения.