

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Курмашева З.З.
«02» _____ 2022г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ УКСИВТ
Кунсбаев С.З.
_____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции по Баскетболу
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "ТАН"

2022 г.

Рабочая программа спортивной секции разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)

Организация-разработчик: ГБПОУ УКСИВТ

Разработчик: Гашева Надежда Владимировна, преподаватель физического воспитания.

ГБПОУ Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

Содержание программы:

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	4
Задачи программы.....	4
Учебно-тематический план.....	5
Календарно – тематический план.....	6
Нормативы по технической подготовленности.....	9
Содержание.....	10
Литература.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу были приняты нормативные документы, регламентирующие работу спортивных секций, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках профессионального образовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного - года.

Образовательная программа "по баскетболу" имеет физкультурно-спортивную направленность по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности студентов, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств — выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности игры создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир занимающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта — спортивные игры;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащимся технике и тактике баскетбола;

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Количество занимающихся в группах — 15-20 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2-3 раза в неделю по 3 часа, 300 часов в год.

Форма организации на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и, собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности студентов и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Календарно – тематический план

№	Название темы	Время
1	Обучение прыжку толчком двух ног	3
2	Обучение прыжку толчком одной ноги	3
3	Обучение остановке прыжком	3
4	Обучение остановки двумя шагами	3
5	Обучение поворотов вперед	3
6	Обучение поворотов назад	3
7	Обучение ловле мяча двумя руками на месте	3
8	Обучение ловле мяча двумя руками в движение	3
9	Обучение ловле мяча двумя руками в прыжке	3
10	Обучение ловле мяча двумя руками при встречном движении	3
11	Обучение ловле мяча двумя руками при поступательном движении	3
12	Обучение ловле мяча двумя руками при движении сбоку	3
13	Обучение ловле мяча одной рукой на месте	3
14	Обучение ловле мяча одной рукой в движении	3
15	Обучение ловле мяча одной рукой в прыжке	3
16	Обучение ловле мяча одной рукой при встречном движении	3
17	Обучение ловле мяча одной рукой при поступательном движении	3
18	Обучение ловле мяча одной рукой при движении сбоку	3
19	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху	3
20	Совершенствование передачи мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	3
21	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди (с отскоком)	3
22	Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу (с отскоком)	3
23	Совершенствование передачи мяча двумя руками с места	3
24	Совершенствование передачи мяча двумя руками в движении	3

Календарно – тематический план

25	Совершенствование передачи мяча двумя руками в прыжке	3
26	Совершенствование передачи мяча двумя руками	3
27	Совершенствование передачи мяча двумя руками (поступательные)	3
28	Совершенствование передачи мяча двумя руками на одном уровне	3
29	Совершенствование передачи мяча двумя руками (сопровождающие)	3
30	Совершенствование передачи мяча одной рукой сверху	3
31	Совершенствование передачи мяча одной рукой от головы	3
32	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	3
33	Совершенствование передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	3
34	Совершенствование передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком)	3
35	Совершенствование передачи мяча одной рукой с места	3
36	Совершенствование передачи мяча одной рукой в движении	3
37	Совершенствование передачи мяча одной рукой в прыжке	3
38	Совершенствование передачи мяча одной рукой (встречные)	3
39	Совершенствование передачи мяча одной рукой (поступательные)	3
40	Совершенствование передачи мяча одной рукой на одном уровне	3
41	Совершенствование передачи мяча одной рукой (сопровождающие)	3
42	Обучение ведению мяча с высоким отскоком	3
43	Обучение ведению мяча с низким отскоком	3
44	Обучение ведению мяча со зрительным контролем	3
45	Обучение ведению мяча без зрительного контроля	3

Календарно – тематический план

46	Обучение ведению мяча на месте	3
47	Обучение ведению мяча по прямой	3
48	Обучение ведению мяча по дугам	3
49	Обучение ведению мяча по кругам	3
50	Обучение ведению мяча зигзагом	3
51	Обучение обводке соперника с изменением высоты отскока	3
52	Обучение обводке соперника с изменением направления	3
53	Обучение обводке соперника с изменением скорости	3
54	Обучение обводке соперника с поворотом и переводом мяча	3
55	Обучение обводке соперника с переводом ногой	3
56	Обучение обводке соперника с переводом за спиной	3
57	Совершенствование бросков в корзину одной рукой сверху	3
58	Совершенствование бросков в корзину одной рукой от плеча	3
59	Совершенствование бросков в корзину одной рукой	3
60	Обучение обводке соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	3
61	Совершенствование бросков в корзину одной рукой (добивание)	3
62	Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита	3
63	Совершенствование бросков в корзину одной рукой с места	3
64	Совершенствование бросков в корзину одной рукой в движении	3
65	Совершенствование бросков в корзину одной рукой в прыжке	3

Календарно – тематический план

66	Совершенствование бросков в корзину одной рукой (дальние)	3
67	Совершенствование бросков в корзину одной рукой (средние)	3
68	Совершенствование бросков в корзину одной рукой (ближние)	3
69	Совершенствование бросков в корзину одной рукой прямо перед щитом	3
70	Совершенствование бросков в корзину одной рукой под углом к щиту	3
71	Совершенствование бросков в корзину одной рукой параллельно щиту	3
72	Технико-тактическая подготовка: стойки, выпрыгивания	3
73	Обучение техническим приемам игры в защите	3
74	Обучение технике выбивания мяча	3
75	Технико-тактическая подготовка	3
76	Технико-тактическая подготовка	3
77	Обучение технике игры	3
78	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением	3
79	Обучение командной защите	3
80	Закрепление техники броска после ведения мяча	3
81	Обучение технике ловли мяча, отскочившего от щита	3
82	Обучение технике бросков в движении после ловли мяча	3
83	Совершенствование техники передачи на месте, в движении, бросков в прыжке	3
84	Обучение технике передач	3
85	Закрепление техники ведения и передач в движении	3
86	Обучение приемам защиты	3
87	Обучение личной защите 1х1, 2х2, 3х3	3
88	Обучение технике заслонов	3

Календарно – тематический план

89	Обучение индивидуальной игре разыгрывающих	3
90	Совершенствование взаимодействий центральных, разыгрывающих	3
91	Обучение командной игре в защите	3
92	Обучение тактике игры	3
93	Технико-тактическая подготовка	3
94	Технико-тактическая подготовка	3
95	Обучение командной защите	3
96	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением	3
97	Обучение технике передачи	3
98	Обучение технике передачи	3
99	Товарищеская встреча	3
100	Товарищеская встреча	3

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки — курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4 Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся;
- Режим дня спортсмена;
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- Историю развития баскетбола в России и терминологию избранной игры;

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях;
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, в середине, в начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков); на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски маца в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий мячом с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведения мяча и с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнения в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами баскетбола

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости;

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- Основные правила баскетбола;

Уметь:

- Выполнить основные технические и тактические игровые приёмы.

Соревновательная подготовка

Игра на счет с соперниками, использующими различные стили. Особенности психологической подготовки перед соревнованиями. Соревновательный турнир между учащимися. Подведение итогов соревнований с глубоким анализом.

Значение спортивных соревнований. Изучение правил организации и проведения соревнований. Основные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием и смешанный. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, расписание игр, назначение судей и их обязанности. Возрастное деление участников соревнований. Ведение протоколов и составление отчета о проведенных соревнованиях. Матчевая встреча с элементами судейства.

Обучающие должны знать:

- Правила проведения соревнований...

Уметь:

- Оформить документацию;
- Вести соревновательную деятельность;
- Организовать и провести соревнования.

Список литературы

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол. Примерная учебно-тренировочная программа. — М.: Изд. Советский спорт, 2012
2. Баскетбол, Учебник для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. — М., 2015
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. — М.: Ф и С, 2012.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1, Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. Центр Академия, 2014.
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2, Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. Центр Академия, 2016.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова, — М., 2016.