Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Финансово-экономический колледж имени И.И. Фадеева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А.Захарова
«19» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Спортивной секции
«Баскетбол»

на 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану – 72.

Преподаватель: Стручков С.Ю.

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА 4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4-5
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-9
5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 10-11
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ 12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

Баскетбола направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное теоретическое и практическое изучение Баскетбола. Основными задачами программы являются:

Содействие правильному умственному развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие студентам организаторских навыков;

Повышение специальной, тактической подготовки учащихся по баскетболу:

Подготовка учащихся к соревнованиям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА

Программа работы кружка рассчитана на 2 года обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях обучающимся предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий.

Возраст обучающихся 15-18 лет, количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Программой предусматривается годовая нагрузка 72 часа. Кружок работает 2 раза в неделю по 2 часа, всего 36 занятия за учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации студента, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в
- разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

  творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,

внешние условия и особенности сопротивления противника.

- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Проверка усвоения программы производится в процессе участия студентов в колледжном, городском и республиканском этапе соревнований.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Единая спортивная квалификация ОФП	2	Теория ОФП(Общая физическая подготовка)	Лекция
2	Совершенствование техники передвижения при нападение	2	Техн.	показ
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тактич.	показ
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	Контр. Интегр.	судейство
5	Костно-мышечная система и его строения, функции. Техника передвижения приставными шагами	2	Теория Технич.	Лекция показ
6	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	2	Тактич.	показ
7	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.	показ
8	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	Теория ОФП	лекция
9	Совершенствование техники передвижения. Специальная физическая подготовка.	2	Техн СФП.	показ

10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	Такт.	показ
11	Взаимодействие двух игроков-«заслон в движении». Учебная игра	2	Такт.	показ
12	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетания выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	Теория Техн.	Лекция показ
13	Взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»	2	Такт.	показ
14	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	2	Интегр.	Показ Судейство
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	Теория ОФП	Лекция
16	Скрытые передачи мяча под рукой , из за спины, из-за спины в пол СФП	2	Техн. СФП	показ
17	Применения изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	2	Такт.	Показ
18	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	Такт.	показ

19	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	Теор. Интегр.	лекция
20	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (подкрюк, крюк).СФП	2	Конт. Техн. СФП	показ
21	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	Теор. ОФП Такт	Лекция показ
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	Такт. Интегр.	показ
23	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведения мяча с поворотом кругом. ОФП	2	Теор. Техн. ОФП	Лекция показ
24	Сочетания выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	Техн.	Показ
25	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.	Показ
26	Противодействие взаимодействию двух игроков-«заслону в движении» СФП	2	Такт. СФП	Показ
27	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказания первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	Теор. ОФП Техн.	Лекция показ

28	Блокировка при борьбе за овладения мячом, отскочившим от щита.	2	Такт.	Показ
29	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	Такт. Интегр.	Показ
30	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	Теор. ОФП Техн.	Лекция Показ
31	Сочетания способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	Техн. Интгр.	Показ Судейство
32	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	Такт. СФП	Показ
33	Средства и методы спортивной тренировки. Ведения мяча с изменением направления движения.	2	Теор. Техн.	Лекция
34	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	Такт.	Показ
35	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Интегр.	Показ
36	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.	Показ Судейство

	ВСЕГО ЧАСОВ:	72		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Номер темы	Наименование разделов, тем, занятий	Содержание темы
1	Теория	Единая спортивная классификация Костно- мышечная система, ее строение, функции. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях Общая характеристика спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Физическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка юного спортсмена. Тактическая подготовка юного спортсмена. Сущность и назначение планирования и его виды. Правила игры и

		методика судейства. Характерные особенности периодов спортивной тренировки
2	Техническая	1. Имитационные упражнения без мяча 2.Ловля и передача 3. Ведение мяча 4. Броски мяча
3	Тактическая	1. Действия игрока в защите 2. Действия игрока в нападении
4	Физическая	1. Общая подготовка 2. Специальная
5	**Участие в соревнованиях по баскетболу**	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

- … Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2020.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2018).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 2015.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2014,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,2009.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2017.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2019.