

Министерство цифрового развития государственного управления,  
информационных технологий и связи Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Международный центр компетенций –  
Казанский техникум информационных технологий и связи»

**Рабочая программа дополнительного образования  
спортивной секции «Баскетбол»**

г. Казань, 2021г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
цикловой комиссией Безопасность  
жизнедеятельности и Физическая культура

Председатель цикловой комиссии  
 Журавлева Л.Н.

Протокол № 3  
от «27» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

 В.В. Вафина  
«27» сентября 2021 г.

Разработчик:

Косолап А.Н., преподаватель физической культуры ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

Рецензенты:

Внутренний рецензент:

Журавлева Л.Н. – председатель цикловой комиссии БЖД и ФК Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «МЦК - Казанский техникум информационных технологий и связи»

Вдовин С.В., руководитель физического воспитания ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Методы и формы обучения
4. Учебно-тематический план на 1 год обучения
5. Содержание дополнительной образовательной программы
6. Календарно-тематический план
- 7.Ожидаемый результат
8. Список литературы

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования составлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания.

1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

4. Примерной программы «Внеклассная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Принимая в расчёт динамику состояние здоровья студентов, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы;
- 2) повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Данная программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 68 занятий, продолжительностью 2ч.15мин.

К выполнению нормативов допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче нормативов избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому

или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче нормативов ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:** в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Коммуникативные:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Регулятивные:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные:***

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы учащимися содержания программы по курсу «Баскетбол» **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**смогут получить знания:**

- - значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

**Возраст учащихся 16-20 лет.**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **Ожидаемый результат:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### ***Тактическая подготовка***

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
  3. Перехват мяча.
  4. Борьба за мяч после отскока от щита.
  5. Быстрый прорыв.
  6. Командные действия в защите.
  7. Командные действия в нападении.
  8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>		<b>Название темы</b>	<b>Тип подго- товки</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	1	Развитие баскетбола в России	Теор.	1
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1
3.		Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	1
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1

10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от	Такт.	1

	щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Интегр.	
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>		
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1

	44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1
	45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
	46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1
	47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1
	48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1
	49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
	50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1
	51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1
	52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
	53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1
	54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
	55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
	56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
	57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	1
	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
<b>5</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>			
	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1

	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
	61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1
	62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>			
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
	67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
	68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
		<b>Итого:</b>		68

## **Информационное обеспечение программы**

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.

2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.-176 с.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»

3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»

4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2007г – 345с

5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).

6. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.

7. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе,: автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с.

8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2004г – 400с.