


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:

Журавлёва 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 «Внеурочная 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 составляемые 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 реализации 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
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

№		Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
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
4		Основы техники и тактики игры		
	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
5		Контрольные игры и соревнования		
	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
6		Тестирование		
	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
		Итого:		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.