


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеклассной работе
спортивной секции ОФП (Баскетбол)
для профессии среднего профессионального образования

Старобалтачево

:021

№ 10 от 26.01.2021г.

Утверждаю
И.о директора ГАПОУ БССК

Валиев И.М

Организация-разработчик: Башкирский северо-западный
сельскохозяйственный колледж

Разработчик: Хаматханов Вадим Нафилевич, преподаватель

Пояснительная записка.

Программа секции «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол».

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в среднем профессиональном учреждении возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества обучающихся (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы обучающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего учебного заведения, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.
- Расширение спортивного кругозора обучающихся.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа предназначена для обучающихся 1-3 курсов.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в колледже, городе, стране.
 Правила игры в баскетбол.
 Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к колледжу, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов
1	2	3	4	5
1	Знания о игре баскетбол. Стойки и перемещения.	Техника безопасности. Стойки и перемещения.	Уметь выполнять стойки и перемещения	2
2	ОФП. Различное ведение мяча.	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловилка»	Уметь выполнять ведение мяча.	2
3	ОФП	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в	Уметь демонстрировать технику бега на 30 метров.	2

		длину с места, метание мяча.		
4	Технические действия баскетболиста	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Уметь выполнять стойки и передвижения.	2
5	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах.	2
6	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Уметь выполнять ведение мяча с низким и высоким отскоком.	2
7	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Уметь выполнять штрафные броски.	2
8	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	Уметь выполнять броски с различных точек штрафной зоны.	2
9	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки развороты.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	2
10	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	2

11	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	2
12	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	2
13	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты.	2
14	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке одной рукой с места.	2
15	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками снизу в движении.	2
16	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	2
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	2
18	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от	2

		высотой отскока. Учебная игра.	груди стоя на месте.	
19	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	2
20	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	Уметь выполнять остановку в два шага после ускорения и повороты	2
			Итого	40