

**Министерство образования Магаданской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сусуманский профессиональный лицей»**

**Рабочая программа спортивной секции по
БАСКЕТБОЛУ**

Одобрена и рекомендована
методической комиссией
общеобразовательного цикла
протокол № 5
Председатель Л.Н. Абрамова
Абрамова Л.Н.
« 10 » 06 2020 г.,

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «СПЛ»

С.В. Гончарова Гончарова С.В.

« 10 » 06 2020 г.,



Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу предназначена для спортивной секции Баскетбол, ГБПОУ «СПЛ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию профессионального образовательного учреждения.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель программы: формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в баскетбол;
- предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- создание для обучающихся условий для занятий баскетболом по месту учебы и месту жительства.

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	47
3	Специальная техническая подготовка	56
4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка	41
6	Участие в соревнованиях по баскетболу	20
	Всего	226

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные нормативы по баскетболу

Контрольные упражнения		Нормативы
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>		
Прыжок в длину с места, см	юноши	190
	девушки	180
Бег 20 м, с	юноши	3,9
	девушки	4,0
Бег 40 с, м	юноши	5п 20
	девушки	5п 10
Бег 300 м, мин, с	юноши	0.55
	девушки	1.00
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Передвижения в защитной стойке, с	юноши	9,8
	девушки	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	юноши	14,7
	девушки	15,0
Передачи мяча, с, попадания	юноши	14,0
	девушки	14,3
Дистанционные броски, %	юноши	35
	девушки	35
Штрафные броски, %	юноши	—
	девушки	—
Примечания:		
1. В разделе «Физическая подготовленность» запись, например, «5п 20» означает, что в спринтерском беге в течение 50 с. спортсмену необходимо пробежать расстояние, равное 5-ти прямым, и еще 20 м. 2. Пояснения к контрольным тестам по разделу «Техническая подготовленность» приведены в тексте.		

Тематический план спортивной секции по баскетболу.

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Дидактические цели занятия	Оснащение и оборудование урока
1	2	3	4	5
1. Теоретическая подготовка		2		
1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	Ознакомить с историей баскетбола, изучить стойку игрока, ведение мяча.	Учебник, презентация
2. Общая физическая подготовка		37		
2	ОРУ: элементарные, с весом собственного веса, с партнером.	6	Изучить общеразвивающие упражнения	Комплекс упражнений, мячи
3	ОРУ с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	8	Изучить общеразвивающие упражнения	Набивные мячи, скакалки, снаряды, скамейки
4	Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	8	Изучить общеразвивающие упражнения	Маты, полосы препятствий
5	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений.	8	Изучить общеразвивающие упражнения	Свисток, скакалки
6	Выполнение нормативов	7	Проверка выполнения нормативов по ОРУ	Нормативы
3. Специальная подготовка		38		
7	Выполнение упражнений для развития быстроты движений баскетболиста.	10	Изучить упражнения для развития быстроты движений	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
8	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости баскетболиста.	10	Изучить упражнения для развития выносливости	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
9	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	10	Изучить упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
10	Выполнение упражнений для развития ловкости баскетболиста	8	Изучить упражнения для развития ловкости	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
4. Техническая подготовка		88		

11	Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Ведение мяча с высоким отскоком. Демонстрация тестов средствами баскетбола.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
12	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
13	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
14	Ловля двумя руками "высокого" мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
15	Ловля двумя руками "низкого" мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
16	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
17	Ловля двумя руками "катящегося" мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
18	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
19	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
20	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Бросок мяча в движении после двух шагов.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки

21	Передвижения в защитной стойке с противодействием Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Жесты судей в баскетболе	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Жесты судей в баскетболе.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
23	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача двумя руками от груди с места. Остановка “прыжком”.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
24	Передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
25	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Взаимодействие трех игроков “Треугольник”. Броски изученными способами. Жесты судей в баскетболе.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Применение изученных приемов в зависимости от действий и расположения нападающих. Передачи мяча изученными способами. Соревнование на развитие выносливости.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
27	Сочетания изученных элементов в различных связках (вышагивание - ведение - бросок — передача). Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
28	Сочетание изученных элементов в различных связках (ведение -остановка - высагивание — бросок). Взаимодействия двух игроков “Подстраховка”.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
29	Сочетание элементов в различных связках (ведение мяча - бросок - передача). Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
30	Броски мяча изученными способами (штрафной бросок). Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Броски мяча в движении после двух шагов.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
31	Броски мяча на месте в движении и с места в различных сочетаниях. Передачи мяча на месте и в движении в различных сочетаниях.	4	Уметь выполнять технические приемы	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
	Контрольные нормативы по баскетболу	4	Проверка выполнения контрольных нормативов по технической подготовке	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки

5. Тактическая подготовка		41		
32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра	14	Уметь выполнять тактические действия в игре	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
33	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	14	Уметь выполнять тактические действия в игре	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
34	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	13	Уметь выполнять тактические действия в игре	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки
6. Участие в соревнованиях по баскетболу		20		
35	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Контрольные игры и соревнования. Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.	20	Уметь применять полученные знания и умения во время игры, уметь анализировать игру	Мячи, свисток, скакалки, стойки для обводки

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Рабочая программа	1	
Места проведение занятий		
Спортивный зал	1	9 x18 м. и выше
Учебно-практическое		
Щиты с кольцами	6	
Стойки для обводки	8	
Гимнастическая стенка	1	
Гимнастическая скамейка	1	
Скакалки	15	
Гимнастические маты	10	
Мячи баскетбольные	15	
Гантели различной массы	8	
Насос ручной со штурцером.	1	
Тренировочные манишки	15	
Игровая форма	30	2 комплекта двух цветов для команды

Список литературы

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 класс, учебник, М: -Просвещение, 2012 г.
2. А.А. Бишаева Физическая культура, учебник, М, Академия, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924 &tmpl=com>- сообщество учителей по физической культуре
2. <http://www.catalog.vlgmuk.ru/?2.18.1> - каталог сетевых ресурсов по физической культуре
3. <http://method.novgorod.rcde.ru/items.asp?id=500000554>- хранилище методических материалов по физической культуре
4. <http://ps.1september.ru> - газета «Первое сентября»
5. <http://www.it-n.ru> - сеть творческих учителей
6. <http://school-collection.edu.ru/> - портал Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов
7. <http://festival.1september.ru/subjects/17/> - фестиваль педагогических идей
8. <http://www.uchportal.ru> - учительский портал.