

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Корочанский сельскохозяйственный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
БАСКЕТБОЛ**

Для специальности:

36.02.01 «Ветеринария»; 35.02.05 Агронмия; **36.02.02** Зоотехния; **35.02.07**
Механизация сельского хозяйства; **35.02.06** Технология производства и
переработки сельскохозяйственной продукции; **38.02.01** Экономика и
бухгалтерский учёт (по отраслям);



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0A223C7F47841671A213386890A44826
Владелец: Рожкова Светлана Яковлевна
Действителен: с 16.05.2023 до 08.08.2024

Короча 2023

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК
протокол № __ от _____
председатель _____
Степаненко О.С.

«УТВЕРЖДАЮ»:
зам. директора по УР
_____ Старовойтова Н.А.

Организация-разработчик:
ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

Разработчик:
Фесенко А.С., преподаватель ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

I. Пояснительная записка

В состав секции включены обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «Баскетбол».

Цель занятий:

-формирование интереса и потребностей, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди обучающихся техникума, пропаганда ЗОЖ.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- участвовать в спартакиаде техникума и в городских, областных соревнованиях по баскетболу;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у обучающихся нравственные качества целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить обучающихся проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Баскетбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, пополнение материальной базы баскетбольными мячами и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Баскетбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности обучающегося и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «Баскетбол».

Ожидаемые результаты работы:

- 1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол.
- 3.Участие в спартакиаде техникума по баскетболу, формирование сборной команды техникума для участия в Спартакиаде студентов Корочанского района и Белгородской области по баскетболу.
- 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в техникуме.
- 6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

II.Содержание

Практические занятия – 180 (часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка:

1. «Техника передачи мяча»;
2. «Техника ловли мяча»;
3. «Техника ведения мяча»;
4. «Техника без мяча»;
5. «Техника броска мяча».

Тактическая подготовка:

1. «Перехват мяча»;
2. «Защитные действия»;
3. «Игра с заданными тактическими действиями»;
4. «Быстрый прорыв»;
5. «Нападающие действия».

Физическая подготовка:

1. «Общая физическая подготовка»;
2. «Специальная физическая подготовка»;
3. «Статическая пассивная растяжка»;
4. «Статическая активная растяжка».

Стритболл:

1. «Игра по правилам стритбола»;
2. «Игра по правилам баскетбола».

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Мячи баскетбольные - 30 штук.

Список литературы.

Основная литература:

1. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 860 с.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2015. - 160 с.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 144 с.
5. Официальные правила баскетбола 3x3 Утверждены Центральным Бюро ФИБА Пекин, Китай, 28 августа 2019 года.
6. Официальные Правила Баскетбола 2022 правила баскетбола и баскетбольное оборудование Утверждены Центральным Бюро ФИБА Мис, Швейцария, 25 марта 2022 г. Действуют с 1 октября 2022 г

Дополнительная литература:

1. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
2. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.