

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Уральский горнозаводской колледж имени Демидовых»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по СПР

 С.А. Луговая

«УК» 01 2021 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Невьянск

2021

Составитель: Пилюгин А.С.
преподаватель физической культуры
ГАПОУ СО «УрГЭК»

© Пилюгин А.С 2021 г.
© ГАПОУ СО «УрГЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа секционной работы «Баскетбол» предназначена для организации занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ГАПОУ СО «УрГЭК».

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Цель: содействие всестороннему развитию личности студента.

Задачи:

– расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

- подготовить к профессиональной деятельности, службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, сдаче норм ГТО.

знать:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими

упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Данная программа рассчитана на 1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут). Всего 80 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Теоретический раздел	2
Техническая подготовка	42
Тактическая подготовка	10
Физическая подготовка:	12
-общая	6
-специальная	6
Участие в соревнованиях	14
ВСЕГО	80

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов
1	2		3
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в баскетбол.	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	2.1	Развитие быстроты	1
	2.2	Развития общей силы	1
	2.3	Развитие выносливости	1
	2.4	Развитие гибкости	1
	2.5	Развитие ловкости	1
	2.6	Развитие прыгучести.	1
	Практические занятия		6
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	3.1	развития быстроты движений баскетболиста.	1
	3.2	развития специальной выносливости баскетболиста.	2
	3.3	развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	2
	3.4	развития ловкости баскетболиста.	1
	Практическое занятие		6
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала		
	4.1	Техника перемещения	2
	4.2	Ловля и передача мяча	2
	4.3	Совершенствование ловли и передачи мяча	6

	4.4	Ведение мяча	2
	4.5	Совершенствование ведения мяча	6
	4.6	Броски мяча в кольцо с места	2
	4.7	Совершенствование бросков мяча в кольцо с места	6
	4.8	Броски мяча в кольцо после ведения	2
	4.9	Совершенствование броски мяча в кольцо после ведения	6
	4.10	Дриблинг	4
	4.11	Совершенствование дриблинга	6
	Практические занятия		42
5 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		
	5.1	Индивидуальные действия	4
	5.2	Групповые действия	2
	5.3	Командные действия	4
	Практические занятия		10
6 Участие в соревнованиях	Содержание учебного материала		
	6.1	Товарищеские игры, соревнования	14
	Практические занятия		14
			Итого: 80

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, набивные мячи, мячи для тенниса;
- баскетбольные кольца;
- оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);
- скакалки;
- гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013.

2. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УЛГТУ, 2016.

3. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. - М.: ФК, 2012.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>

3. Сайт Международной федерации баскетбола www.fiba.com

4. Сайт Европейской международной федерации баскетбола
www.fiba-europe.com

5. Сайт Российской федерации баскетбола www.basket.ru

6. Сайт Ассоциации студенческого баскетбола России www.pro100basket.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Специфика критериев оценки результативности (развитие мотивации, специальных навыков, структура достижений – методика их фиксации).
Результативность оценивается исходя из результатов участия в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;– биодинамические особенности и	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий, рассказ, показ.</p> <p>Контроль физического состояния обучающихся</p> <p>Мониторинг состояния здоровья обучающихся</p> <p>Мониторинг участия в играх и соревнованиях</p>

содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.