


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
«01» 01 2021 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Невьянск

2021

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

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

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 | <i>1</i> |
| | 2.2 | Развития общей силы | <i>1</i> |
| | 2.3 | Развитие выносливости | <i>1</i> |
| | 2.4 | Развитие гибкости | <i>1</i> |
| | 2.5 | Развитие ловкости | <i>1</i> |
| | 2.6 | Развитие прыгучести. | <i>1</i> |
| | Практические занятия | | 6 |
| 3 Специальная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 3.1 | развития быстроты движений баскетболиста. | <i>1</i> |
| | 3.2 | развития специальной выносливости баскетболиста. | 2 |
| | 3.3 | развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | 2 |
| | 3.4 | развития ловкости баскетболиста. | <i>1</i> |
| | 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: |

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.fibaeurope.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.