

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

Принята
на заседании методического совета
от 26. 08. 2024г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

Токарева Н.Х.

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчик: Лобода Андрей Анатольевич – педагог дополнительного образования ВКК ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

- овладеть навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы является овладение обучающимися элементами общих компетенций (ОК):

Код	Наименование компетенций
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 сем	2 сем	всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52	78	130
Обязательные аудиторские учебные занятия (всего)			
в том числе:			
практические занятия	52	78	130
Промежуточная аттестация в форме	тестирование		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические сведения		
Тема 1.1 ТБ на занятиях ОФП. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебных занятий
	Содержание учебного материала История развития баскетбола. Правила игры.	
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения.	4
	Практические занятия Отрабатывать на практике защитную стойку игрока, передвижение приставными шагами, с ускорением и изменением направления движения, имитация броска в прыжке, накрывание бросающего игрока.	
Раздел 3. Ловля и передача мяча		
Тема 3.1 Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами.	6
	Практические занятия Отрабатывать на практике ловлю и передачу мяча на месте в парах и тройках двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча, из-за спины; в движении бегом, приставными шагами, спиной вперед.	
Раздел 4. Ведение мяча		
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости передвижения.	6
	Практические занятия Выполнять ведение мяча с ускорением, с обводкой препятствий, с поворотами и остановками. Ведение мяча на месте и в движении с переводом за спиной и между ногами. Ведение мяча с изменением высоты отскока от площадки. Ведение спиной вперед и приставными шагами.	
Раздел 5. Броски мяча		
8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 5.1 Броски мяча	Содержание учебного материала Броски мяча с места и в движении	8
	Практические занятия Отрабатывать броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и передачи, после приема мяча в движении, добивание мяча после броска. Штрафные броски. Броски из-за трехочковой линии.	
Раздел 6. Действия игрока в защите		8
Тема 6.1 Технические действия игрока в защите	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в защите.	4
	Практические занятия Отрабатывать вырывание и выбивание мяча у нападающего игрока, выбор правильного места для опеки нападающего, персональная опека игрока, «накрывание» броска соперника, подбор мяча после отскока от щита.	
Тема 6.2 Тактические действия игрока в защите.	Содержание учебного материала Командные разновидности защиты.	4
	Практические занятия Отрабатывать постановку зонной защиты 2 х 3, 2 х 1 х 2, 3 х 2, персональную защиту с прессингом в своей зоне и по всей площадке. Смена опекаемого игрока в зависимости от игровой ситуации.	
Раздел 7. Действия игрока в нападении		8
Тема 7.1 Технические действия игрока в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в нападении.	4
	Практические занятия Отрабатывать обводку защитника, финты на бросок и передачу. Постановка заслона. Подбор и добивание мяча, выбор правильного места для атаки кольца соперника.	
Тема 7.2 Тактические действия игрока в нападении.	Содержание учебного материала Командные разновидности нападения.	4
	Практические занятия Отрабатывать нападение быстрым прорывом, игру с использованием центрального игрока, позиционное нападение.	
Раздел 8. Общая физическая подготовка		4
Тема 7.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития основных физических качеств.	4
	Практические занятия Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости с использованием веса собственного тела, сопротивления партнера. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами и отягощением. Упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке, скамейке, турнике.	
Раздел 9. Специальная физическая подготовка		4
Тема 9.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития специальных физических качеств.	4
	Практические занятия Выполнять упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Челночный бег 10х10 м. Передачи и броски мяча на скорость. Передачи и броски мяча на количество попада-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	ний с различных дистанций, после ведения и передачи.	
Раздел 10. Участие в соревнованиях по баскетболу		2
Тема 10.1 Соревнования по баскетболу	Содержание учебного материала Участие в соревнованиях по баскетболу Практические занятия Принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного уровня, товарищеских встречах, календарных играх, организация двухсторонних игр в процессе тренировочных занятий.	2
Раздел 11. Тестирование		2
Тема 11.1 Общая физическая подготовка	Выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, челночный бег, «пружинка», подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед.	1
Тема 11.1 Специальная физическая подготовка	Выполнение ведения, передач на скорость различными способами, из различных положений, бросков с различных дистанций на количество попаданий.	1
ИТОГО		52

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические сведения		
Тема 1.1 ТБ на занятиях ОФП. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебных занятий
	Содержание учебного материала История развития баскетбола. Правила игры.	
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		6
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения.	6
	Практические занятия Отрабатывать на практике защитную стойку игрока, передвижение приставными шагами, с ускорением и изменением направления движения, имитация броска в прыжке, накрывание бросающего игрока.	
Раздел 3. Ловля и передача мяча		8
Тема 3.1 Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами.	8
	Практические занятия Отрабатывать на практике ловлю и передачу мяча на месте в парах и тройках двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча, из-за спины; в движении бегом, приставными шагами, спиной вперед.	
Раздел 4. Ведение мяча		8
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости передвижения. Практические занятия Выполнять ведение мяча с ускорением, с обводкой препятствий, с поворотами и остановками. Ведение мяча на месте и в движении с переводом за спиной и между ногами. Ведение мяча с изменением высоты отскока от площадки. Ведение спиной вперед и приставными шагами.	8
Раздел 5. Броски мяча		12
Тема 5.1 Броски мяча	Содержание учебного материала Броски мяча с места и в движении	12
	Практические занятия Отрабатывать броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и передачи, после приема мяча в движении, добивание мяча после броска. Штрафные броски. Броски из-за трехочковой линии.	
Раздел 6. Действия игрока в защите		12
Тема 6.1 Технические действия игрока в защите	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в защите.	6
	Практические занятия Отрабатывать вырывание и выбивание мяча у нападающего игрока, выбор правильного места для опеки нападающего, персональная опека игрока, «накрывание» броска соперника, подбор мяча после отскока от щита.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 6.2 Тактические действия игрока в защите.	Содержание учебного материала Командные разновидности защиты. Практические занятия Отрабатывать постановку зонной защиты 2 х 3 ,2 х 1 х 2, 3 х 2, персональную защиту с прессингом в своей зоне и по всей площадке. Смена опекаемого игрока в зависимости от игровой ситуации.	3 6
Раздел 7. Действия игрока в нападении		12
Тема 7.1 Технические действия игрока в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в нападении. Практические занятия Отрабатывать обводку защитника, финты на бросок и передачу. Постановка заслона. Подбор и добивание мяча, выбор правильного места для атаки кольца соперника.	6
Тема 7.2 Тактические действия игрока в нападении.	Содержание учебного материала Командные разновидности нападения. Практические занятия Отрабатывать нападение быстрым прорывом, игру с использованием центрального игрока, позиционное нападение.	6
Раздел 8. Общая физическая подготовка		6
Тема 7.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития основных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости с использованием веса собственного тела, сопротивления партнера. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами и отягощением. Упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке, скамейке, турнике.	6
Раздел 9. Специальная физическая подготовка		8
Тема 9.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития специальных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Челночный бег 10х10 м. Передачи и броски мяча на скорость. Передачи и броски мяча на количество попаданий с различных дистанций, после ведения и передачи.	8
Раздел 10. Участие в соревнованиях по баскетболу		4
Тема 10.1 Соревнования по баскетболу	Содержание учебного материала Участие в соревнованиях по баскетболу Практические занятия Принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного уровня, товарищеских встречах, календарных играх, организация двухсторонних игр в процессе тренировочных занятий.	4
Раздел 11. Тестирование		2
Тема 11.1 Общая физическая подготовка	Выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, челночный бег, «пружинка», подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед.	1
Тема 11.1	Выполнение ведения, передач на скорость различными способами, из	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Специальная физическая подготовка	различных положений, бросков с различных дистанций на количество попаданий.	
ИТОГО		78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Используемые учебные издания, дополнительная литература

Основные источники (печатные издания):

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2021).
2. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 2019.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2017
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,202018.
5. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

При составлении программы дополнительного образования секции: «Общая физическая подготовка» использованы следующие нормативные документы:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся для занятий физической культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	ОК 2,3 ОК 4,5,6,10 ОК 7,8,9
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания,); промежуточный контроль	
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	

**Тесты по технической подготовленности
студентов секции баскетбол**

№ п/п	Наименование технического приема	Результат	Оценка
1.	Передачи мяча в стену с расстояния 5 метров за 1 минуту	60 раз 50-55 раз	Хор. Удовл
2.	Выполнение 10 штрафных бросков	8 попаданий 5-6 попаданий	Хор. Удовл.
3.	Ведение мяча правой и левой рукой со сменой направления движения на дистанции 16 метров	6 с. 7-8 с.	Хор. Удовл.
4.	Выполнение 10 трехочковых бросков	7 попаданий 4-5 попаданий	Хор. Удовл.
5.	Выполнение бросков в движении справа и слева от кольца после ведения «змейкой»	12 с 14-16 с	Хор. Удовл.