

Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Рубцовский аграрно-промышленный техникум»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Рассмотрено на заседании
Студческого совета
Протокол № 1 от 02.09.2024 г.

Утверждаю
директор КГБПОУ «РАПТ»
А. В. Карпенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«БАСКЕТБОЛ»

Рубцовск, 2024

Организация – разработчик: КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум»

Разработчик: Воронцова Н.В., преподаватель

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план	6
3. Календарный учебный график	7
4. Компетенции, формируемые в результате освоения программы	8
5. Содержание программы	11
Список литературы	14

1. Пояснительная записка

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 16—20 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Основным принцип работы в группах — универсальность.

Цель, Задачи

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, мастерами производственного обучения, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Реализация программы обеспечивается доступом обучающихся к библиотечному фонду, доступом к сети Интернет.

Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, щиты с кольцами — 4, жгуты и экспандеры – 10, секундомер —1, стойки для обводки — 12, гимнастические скамейки — 6, гимнастический мостик —1, гимнастические маты — 6, скакалки — 30, мячи набивные различной массы — 30, гантели, гири различной массы — 20, мячи баскетбольные — 40, насос ручной со штуцером — 2, рулетка—1, макет площадки с фишками — 2.

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

Использование образовательных технологий: традиционные и современные образовательные технологии, личностно ориентированное обучение, деятельностный и компетентностный подход, просмотры видеофильмов и мультимедийных презентаций. На теоретических занятиях обучающихся учат планировать, анализировать, проводить самооценку, выражать свое понимание изучаемого вопроса, работать с источниками

информации, работать в группе, овладевая способами совместной деятельности.

Система оценивания качества освоения программы предполагает сдачу контрольных нормативов, спортивные соревнования.

2. Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка			
2	Общая физическая подготовка			
3	Специальная физическая подготовка			
4	Техническая подготовка			
5	Тактическая подготовка			
6	Соревнования и товарищеские игры			
7	Сдача контрольных нормативов			
	Итого	160		

3. Календарный учебный график

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь									
2-7	9-14	16-21	23-28	30.09-5.10	7-12	14-19	21-26	28.10-2.11	4-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	30.12-4.01	6-11	13-18	20-25	27.01-1.02	3-8	10-15	17-22	24-29	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	27.04-2.05	4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20	22-27	29.06-4.07	ИЮЛЬ	август

Обозначения:

- занятия

с - соревнования

к - сдача контрольных нормативов

- каникулы

4. Компетенции, формируемые в результате освоения программы

№	Наименование специальности, профессии	Код компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции
1	09.02.01. «Компьютерные системы и комплексы»; 15.02.08. «Технология машиностроения»; 22.02.03. «Литейное производство черных и цветных металлов»; 25.02.07 «Механизация сельского хозяйства»; 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»; 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
		ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
		ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
		ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
		ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
		ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
		ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
		ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
		ОК-9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
2	08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»	ОК-1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
		ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
		ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
		ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
		ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
		ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
		ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

		ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
		ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
		ОК-10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
		ОК-11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
3	43.01.02 «Парикмахер», 19.01.10 «Мастер производства молочной продукции»	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
		ОК-2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
		ОК-3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
		ОК-4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
		ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
		ОК-6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
		ОК-7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.
4	15.01.05. «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
		ОК-2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
		ОК-3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
		ОК-4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
		ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
		ОК-6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
5	43.01.09. «Повар, кондитер»	ОК-1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
		ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
		ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

		ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
		ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
		ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
		ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
		ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
		ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
		ОК-10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
		ОК-11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
6	08.01.05. «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»	ОК-1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
		ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
		ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
		ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
		ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
		ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
		ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
		ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
		ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
		ОК-10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
		ОК-11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

5. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (часов)

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка(часов)

- 2.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 2.2. Подвижные игры.
- 2.3. Эстафеты.
- 2.4. Полосы препятствий.
- 2.5. Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

3. Специальная физическая подготовка(часов)

- 3.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 3.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 3.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Техническая подготовка(часов)

4.1. Упражнения без мяча

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

4.2. Ловля и передача мяча.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после отскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

4.3. Ведение мяча.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4.4. Броски мяча.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной бросок.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.

5.Тактическая подготовка(часов)

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
 - Вырывание мяча.
 - Выбивание мяча.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

6. Контрольные игры и соревнования(часов)

- 1.Игры внутри группы.
- 2.Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другого техникума.
- 4.Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

7. Сдача контрольных нормативов

Список литературы

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
2. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
5. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
7. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
8. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;