



ОГБПОУ «ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Е.А.Бухаткин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»

Томск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа спортивной секции «баскетбол» является дополнительной углубленной частью основной профессиональной образовательной программы и составлена в соответствии с ФГОС СПО и рабочих программ учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2. Цели и задачи дисциплины:

Программа имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на достижение следующих *целей*:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике баскетбола.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить специальную разминку для баскетболиста;
- овладеть основами техники баскетбола;
- овладеть основами судейства в баскетболе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- составить график соревнований и определить победителя.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>180</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>176</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>50</i>
в том числе:	
- комплекс утренней гимнастики, комплекс специальных физических упражнений баскетболиста, основные правила соревнований.	

2.2. Тематический план и содержание программы спортивной секции БАСКЕТБОЛ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практические занятия
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		4	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала. 1 Охрана труда, техника безопасности на занятиях в спортивной секции, в турнирах и спортивных соревнованиях 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями баскетболиста	2 2	
Раздел 2. Учебно-тренировочный		176	176
Тема 2.1. Тактико-техническая, физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала - практические занятия 1 Стойка и перемещения игрока. 2-х сторонняя игра. 2 Передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча на месте и в движении. 2-х сторонняя игра. 3 Ведение мяча . 2-х сторонняя игра 4 Бросок по кольцу. 2-х сторонняя игра. 5 Штрафной бросок. Основные правила игры. 6 Тактика игры в нападении. 2-х сторонняя игра. 7 Тактика игры в защите. 2-х сторонняя игра. 8 Сдача нормативов. 9 Общефизическая подготовка баскетболиста. Самостоятельная работа обучающихся (индивидуальные задания)	116 10 10 20 10 10 20 20 10 6 50	116 10 10 20 10 10 20 20 10 6 50
Тема 2.2. Спортивные соревнования по баскетболу	Содержание учебного материала - практические занятия 1 Товарищеские встречи. 2 Турниры уровня колледжа. 3 Спортивные соревнования районного уровня. 4 Спортивные соревнования городского уровня 5 Спортивные соревнования регионального уровня.	60	60
Всего:		180	176

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы секции требует наличия *спортивного зала, игровой площадки*.

Оборудование спортивного зала и игровой площадки:

- баскетбольные щиты с кольцами и сетками;
- мячи баскетбольные;
- конус игровой;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалка гимнастическая;
- жилетки игровые;
- снаряд «доска наклонная» для ОФП;
- гантели.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- проводить специальную разминку для баскетболиста	Показ комплексов и упражнений
- овладеть основами техники баскетбола	Спортивные соревнования различного уровня
- овладеть основами судейства в баскетболе	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры
- составить график соревнований и определить победителя.	Спортивные соревнования различного уровня
Знания	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Тестирование
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности	Составление комплекса индивидуальных занятий
- правила игры в баскетбол	Опрос
-правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;	Опрос
-знать правила проведения соревнований	Опрос