

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Пензенской области
«Пензенский колледж современных технологий переработки и бизнеса»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Пенза, 2023

Рассмотрена одобрена на заседании
Методического совета

Протокол № 1 от « 30 » 08 2013 г

УТВЕРЖДАЮ

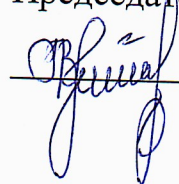
Директор ГАПОУ ПО

ПКСТПБ

Т.Ю. Пронькина

« 30 » 08 2013 г

Председатель методического совета



Л.В. Волкова

Разработал педагог дополнительного образования О.В. Чистякова

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
РАЗДЕЛ 1. Характеристика программы	5
1.1 Цель реализации программы	5
1.2 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы	5
1.3 Трудоёмкость обучения	5
1.4 Форма и режим обучения	6
1.5 Планируемые результаты обучения	6
1.6 Методические рекомендации по реализации учебной программы	6
РАЗДЕЛ 2. Содержание программы	6
2.1 Учебный и учебно-тематический планы программы	7
2.2 Календарный учебный график	8
2.3 Рабочая программа	8
РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия реализации	9
3.1. Материально-технические условия и организационное обеспечение реализации программы .	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации программы повышения квалификации	10
Рекомендуемые источники	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства Просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства Образования и науки РФ от 18.11.2014 года № 09-3242;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства Образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

Программа разработана для реализации в учебном заведении с учетом имеющейся материально-технической базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на обучающихся СПО, предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение контрольных нормативов, участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Разработка данной программы вызвана необходимостью содействия гармоничному физическому развитию обучающихся, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья. Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся, развитие быстроты, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие интереса к занятиям физической культурой, закаливание организма, воспитание силы воли, стойкости, чувства коллективизма.

РАЗДЕЛ 1. Характеристика программы

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации программы является: гармоничное физическое и нравственное развитие обучающихся посредством занятий баскетболом, как одним из видов спорта, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

1.2. Задачи программы:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культуры и спортом, привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Программа направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

№	Компетенция	Код компетенции
1	Владение техникой ведения мяча, передачи, броска	ПК.1
2	Владение техникой игры	ПК.2
3	Владение тактическими приемами игры в защите	ПК.3
4	Владение тактическими приемами игры в нападении	ПК.4

1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы:

Взрослые и дети без предъявления требований к уровню образования

1.3 Трудоемкость обучения

Трудоемкость учебной работы по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»- 312 академических часа.

Вид учебной работы	Всего часов
Всего	312
В том числе:	
Лекции	2
Практические занятия (тренировки)	310
Семинары (С)	-
Текущие формы контроля	-
Самостоятельная работа (всего)	
Итоговая аттестация	-

1.4 Форма и режим обучения

Форма обучения: очная

Режим занятий: 8 академических часов в неделю

1.5 Планируемые результаты обучения

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> -историю возникновения баскетбола как вида спорта -особенности двигательного режима, физических упражнений при организации тренировок; -правила техники безопасности на тренировках и спортивных соревнованиях; -технику владения мячом, технику ведения мяча, передачи,броска - основные технические элементы игры; -тактики игры в защите, нападении
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> -технически правильно осуществлять двигательные действия в процессе игры; -использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - использовать различные тактические и технические приемы в процессе игры; -проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; -разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности

1.6 Методические рекомендации по реализации учебной программы

При организации тренировок необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

РАЗДЕЛ 2 Содержание программы

2.1 Учебный и учебно-тематический планы программы

Категория слушателей: без предъявления требований к уровню образования.

Срок обучения: 312 часа.

Форма обучения: очная.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов,	в том числе			Формы контроля
			лекции и	практич занятия	самост. Работа	
1.	Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	Тестирование
2.	Раздел 2. Техника владения мячом: техника ведения мяча, передачи, броска	84		84	0	Учебная игра
3.	Раздел 3. Техника и тактика ведения игры	226		226	0	Учебная игра
	Итого	312	2	310	0	-
Всего:		312	2	310	0	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей, разделов и дисциплин	Всего часов	в том числе					Формы контроля
			лекции и	практич занятия	самост. Работа			
1.	Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0			Тестирование
1.1	Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0			-
2	Раздел 2. Техника владения мячом: техника ведения мяча, передачи, броска	84		84				Спортивные соревнования
2.1	Техника стойки и перемещения	6		6				
2.2	Техника передачи мяча на месте, в движении	24		24				
2.3	Техника остановки после ведения	6		6				
2.4	Техника броска мяча на месте и после ведения, с прыжком	24		24				-
2.5	Техника подбора мяча	12		12				-
2.6	Техника блок-шота на	12		12				-

	месте и в движении							
3	Раздел 3. Техника и тактика ведения игры	226		226				Спортивные соревнования
3.1	Обучение тактики игры в защите	18		18				
3.2	Обучение тактики игры в нападении	6		6				
3.3	Совершенствование основных технических приемов	22		22				
3.4	Совершенствование основных технических действий в защите.	20		20				
3.5	Совершенствование основных технических действий в нападении.	20		20				
	Совершенствование техники основных элементов игры	14		14				
3.6	Совершенствование техники игры в защите	24		24				
3.7	Совершенствование техники игры в нападении	18		18				
3.8	Совершенствование технических действий в защите и нападении	20		20				
3.9	Совершенствование технических и тактических элементов игры в защите и нападении	64		64				
	Всего:	312	2	310	0			

[illegible]

3.Рабочая программа

Содержание Раздела 1 . Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований

Тема 1.1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований

Формат занятия - Лекция (2 часа).

Задания для самостоятельной работы: не предусмотрены.

Задания для практической работы: не предусмотрены.

Содержание раздела 2. Тема 2.1. Обучение технике стойки и перемещения

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема2.2. Техника передачи мяча на месте, в движении

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема 2.3. Техника остановки после ведения

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема2.4. Техника броска мяча на месте и после ведения, с прыжком

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема2.5. Техника подбора мяча

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема 2.6. Обучение технике подачи

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Содержание раздела 3.Техника и тактика ведения игры

Тема 3.1. Обучение тактики игры в защите

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема 3.2. Обучение тактики игры в нападении

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема 3.3. Совершенствование основных технических приемов

Формат занятия – Практические занятия (тренировка)

Тема 3.4. Совершенствование основных технических действий в защите.

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.5. Совершенствование основных технических действий в нападении

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.6. Совершенствование техники основных элементов игры

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.7. Совершенствование техники игры в защите

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.8. Совершенствование техники игры в нападении

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.9. Совершенствование технических действий в защите и нападении

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.10. Совершенствование технических и тактических элементов игры в

защите и нападении

3.2 Требования к оснащению рабочего места обучающегося

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятия	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебный кабинет	Сообщение новых знаний	Учебный фильм «Баскетбол», презентация «Баскетбол. Команда нашего колледжа», мультимедийное оборудование, теннисные ракетки, шарики
Спортивный зал	Практические занятия (тренировки)	Баскетбольные мячи, баскетбольные корзины

РАЗДЕЛ 4. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация – служит для оценки объема и уровня усвоения слушателем материалом и применяется в рамках текущего контроля успеваемости слушателя. В ходе текущего контроля отмечаются достижения обучающихся, мотивация, степень усвоения теоретическими знаниями, уровень овладения практическими умениями и навыками, способность к самостоятельной работе и др.

Промежуточная аттестация слушателей осуществляется в виде выполнения тестовых заданий.

Итоговая аттестация выполняется в виде участия в спортивных соревнованиях

РАЗДЕЛ 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

Рекомендуемые источники

- 1.Аввакумов В.А. Г.В. Теория и методика баскетбола. Издательский центр «Академия» 2018г.
2. Андреев А.В. Баскетбол, «Физкультура и спорт».- 2019
- 3.Баранов И.Г. Баскетбол, Изд-во «Виста спорт», 2020г.
- 4.Валеев И.В. Методика организации тренировок по баскетболу. «Физкультура и спорт».- 2020