

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

Рабочая программа
спортивной секции
«Баскетбол»

Омутнинск
2023

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 30.08.2023 г,
протокол № 1
Педагог-организатор

Утверждаю
Приказом от 30.08.2023 г.

№ 104
Директор колледжа

Г.В. Балыбердина



Патракова Патракова О.И.

Рабочая программа

Спортивной секции «Баскетбол»

Автор: Исупов Сергей Дмитриевич, руководитель спортивной секции
«Баскетбол» Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

Рецензенты:

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание рабочей программы
4. Методы и формы обучения
5. Система контроля и оценки подготовленности студентов
6. Нормативы по физической и технической подготовке игры в баскетбол
7. Календарно-тематический план
8. Ожидаемый результат
9. Список литературы

Пояснительная записка

Программа секции «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 144 часов в год (4 часов в неделю). Рабочая программа по баскетболу предназначена для спортивной секции Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права. Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – снабдить занимающихся знаниями о технике и тактике игры в баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- обучение приемам защиты и нападения, сформировать навыки судейства;
- сформировать знания техники и тактики игры баскетбол;
- повышение общей физической подготовки;
- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, научить организовывать и проводить секции по баскетболу.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе студенты должны знать правила игры и применять их в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности руководителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей, используется информационная доска.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- поточный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Метод поточной тренировки предусматривает выполнение заданий в прохождении станций друг за другом, делается определенное количество раз.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений студентов

Умения и навыки проверяются во время участия студентов в спартакиаде колледжа. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в баскетбол

| Упражнения | 16 лет | 17 лет |
|---------------------------------|--------|--------|
| Бег 30м (сек) | 4,6 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) | 65,0 | 64,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | 28,0 | 27,0 |
| Бросок мяча на дальность (м) | 24 | 26 |
| Штрафной бросок | 5 | 6 |
| Доставание подвешенного мяча | 50 | 55 |

Градации оценок результатов тестирования по уровню подготовленности баскетболистов

| Уровень подготовленности | Количество оцениваемых упражнений (тестов) | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Сумма баллов | | | | | | |
| Очень высокий | 10-9 | 15-14 | 20-18 | 25-23 | 30-28 | 35-32 | 40-36 |
| Высокий | 8-7 | 13-11 | 17-15 | 22-18 | 27-21 | 31-25 | 35-28 |
| Выше среднего | 6-5 | 10-8 | 14-11 | 17-13 | 20-15 | 24-18 | 27-20 |
| Средний | 4-3 | 7-5 | 10-7 | 12-9 | 14-10 | 17-11 | 19-12 |
| Ниже среднего | 2-1 | 4-3 | 6-4 | 8-5 | 9-6 | 10-7 | 11-8 |
| Низкий | 1-0 | 2-0 | 3-0 | 4-0 | 5-0 | 6-0 | 7-0 |

Календарно-тематический план

| № | Содержание занятия | Часы | Дата |
|---|---|------|------------|
| 1 | История баскетбола. | 2 | 12.09.2023 |
| 2 | Стойка игрока. Перемещение. | 2 | 15.09.2023 |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля. | 2 | 22.09.2023 |
| 4 | Ловля и передача мяча. Бросок от груди. | 2 | 26.09.2023 |
| 5 | ОФП поточным методом. | 2 | 29.09.2023 |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 03.10.2023 |
| 7 | Перемещение в стойке боком. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 06.10.2023 |
| 8 | Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 2 | 10.10.2023 |
| 9 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 2 | 13.10.2023 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 10 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 17.10.2023 |
| 11 | Круговая тренировка. | 2 | 20.10.2023 |
| 12 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча в движении. | 2 | 24.10.2023 |
| 13 | Правила соревнований. Развитие двигательных качеств. | 2 | 27.10.2023 |
| 14 | Теория. Демонстрация техники владения мячом на информационной доске. | 2 | 31.10.2023 |
| 15 | Общая физическая подготовка. | 2 | 03.11.2023 |
| 16 | Развитие двигательных качеств. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 07.11.2023 |
| 17 | Дриблинг в низкой и высокой стойках. | 2 | 10.11.2023 |
| 18 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 14.11.2023 |
| 19 | Нападение через заслон. Тактика свободного нападения. | 2 | 17.11.2023 |
| 20 | Теория. Разбор игр на информационной доске. | 2 | 21.11.2023 |
| 21 | Бросок мяча после двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 24.11.2023 |
| 22 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 28.11.2023 |
| 23 | ОФП поточным методом. | 2 | 01.12.2023 |
| 24 | Бросок мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления. | 2 | 05.12.2023 |
| 25 | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения двух шагов. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 08.12.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 26 | Бросок с разных точек на площадке. Передачи. | 2 | 12.12.2023 |
| 27 | Бросок мяча после ведения двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 15.12.2023 |
| 28 | Ведение с изменением направления. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 19.12.2023 |
| 29 | Дриблинг в парах. Передачи на точность. | 2 | 22.12.2023 |
| 30 | Штрафной бросок. Ведение с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 26.12.2023 |
| 31 | Контрольные нормативы. | 2 | 29.12.2023 |
| 32 | Круговая тренировка. | 2 | 16.01.2024 |
| 33 | Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебно- тренировочная игра. | 2 | 19.01.2024 |
| 34 | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 23.01.2024 |
| 35 | Теория. Демонстрация техники владения мячом на информационной доске. | 2 | 26.01.2024 |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 30.01.2024 |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 02.02.2024 |
| 38 | ОФП поточным методом. | 2 | 06.02.2024 |
| 39 | Тактика нападения. Тактика свободного нападения. | 2 | 09.02.2024 |
| 40 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 2 | 13.02.2024 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 41 | Товарищеская игра с приглашенной командой. | 2 | 16.02.2024 |
| 42 | Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 20.02.2024 |
| 43 | Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 22.02.2024 |
| 44 | Бросок с разных точек на площадке. Передачи. | 2 | 26.02.2024 |
| 45 | Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке. | 2 | 27.02.2024 |
| 46 | Ведение - передача-бросок. Обманные движения. Штрафной бросок. | 2 | 01.03.2024 |
| 47 | Контрольные нормативы. | 2 | 05.03.2024 |
| 48 | Теория. Демонстрация игр на информационной доске. | 2 | 07.03.2024 |
| 49 | Остановки, ведение. Броски двумя руками от головы. | 2 | 12.03.2024 |
| 50 | Технические приемы и технические действия. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведения и бросков. | 2 | 15.03.2024 |
| 51 | Бросок с разных точек на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 19.03.2024 |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 22.03.2024 |
| 53 | Упражнения с набивными мячами. Эстафета с мячом. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 26.03.2024 |
| 54 | Товарищеская игра с приглашенной командой. | 2 | 29.03.2024 |
| 55 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 02.04.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 56 | Технические приёмы в баскетболе. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 05.04.2024 |
| 57 | Индивидуальная тренировка. | 2 | 09.04.2024 |
| 58 | Технические действия в игре. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 12.04.2024 |
| 59 | Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 16.04.2024 |
| 60 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Прыжки в длину с места. | 2 | 19.04.2024 |
| 61 | Товарищеская игра с приглашенной командой. | 2 | 23.04.2024 |
| 62 | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения двух шагов. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 25.04.2024 |
| 63 | Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке. | 2 | 03.05.2024 |
| 64 | ОФП баскетболиста. Учебная игра 4x4. | 2 | 06.05.2024 |
| 65 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 07.05.2024 |
| 66 | Круговая тренировка. | 2 | 14.05.2024 |
| 67 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | 16.05.2024 |
| 68 | Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. | 2 | 17.05.2024 |
| 69 | Товарищеская игра с приглашенной командой. | 2 | 21.05.2024 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 70 | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 24.05.2024 |
| 71 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 28.05.2024 |
| 72 | Контрольные нормативы. | 2 | 31.05.2024 |

Всего: 144 часов

Ожидаемый результат

По окончании курса занимающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, применять полученные знания в игре. Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по баскетболу. Формирование здорового образа жизни студентов, участие в общеколледжных, районных и областных соревнованиях.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Библия. баскетбола : 1000 упражнений / А.Я. Гомельский . – М., 2020.252 с. : ил. Портр. Шифр РНБ : 2021-7/4015.
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 10-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2020.-470 с.
- 3.Методическое пособие по баскетболу. «Подготовка баскетболистов» Автор: В.М. Калявин, 2021 год