

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

**Рабочая программа**  
*спортивной секции*  
**«Баскетбол»**

Омутнинск  
2024

**КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»**

РАССМОТРЕНА  
Методическим  
объединением классных  
руководителей  
КОГПОБУ  
«Омутнинский колледж  
педагогики,  
экономики и права»  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОГПОБУ  
«Омутнинский колледж педагогики,  
экономики и права»  
Т.В.Балыбердина  
30» августа 2024  
МП

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно –  
спортивной направленности «Баскетбол»  
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок обучения: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Катаева М.В.

Омутнинск 2024

## 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 216 часов в год (6 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 игре 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 дается 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 6 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

## Градация 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	05.09.2022
2	Стойка игрока. Перемещение.	2	06.09.2022
3	Теория. Демонстрация техники ведения мяча на информационной доске.	2	09.09.2022
4	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля.	2	12.09.2022
5	Ловля и передача мяча. Бросок от груди.	2	13.09.2022
6	ОФП поточным методом.	2	16.09.2022
7	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	19.09.2022
8	Перемещение в стойке боком. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	20.09.2022
9	Теория. Демонстрация техники броска мяча на информационной доске.	2	23.09.2022

10	Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	26.09.2022
11	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	27.09.2022
12	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебно-тренировочная игра.	2	30.09.2022
13	Круговая тренировка.	2	03.10.2022
14	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча в движении.	2	04.10.2022
15	Правила соревнований. Развитие двигательных качеств.	2	07.10.2022
16	Теория. Демонстрация техники владения мячом на информационной доске.	2	10.10.2022
17	Общая физическая подготовка.	2	11.10.2022
18	Развитие двигательных качеств. Учебно-тренировочная игра.	2	14.10.2022
19	Дриблинг в низкой и высокой стойках.	2	17.10.2022
20	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра.	2	18.10.2022
21	Нападение через заслон. Тактика свободного нападения.	2	21.10.2022
22	Теория. Разбор игр на информационной доске.	2	24.10.2022
23	Бросок мяча после двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	25.10.2022
24	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	28.10.2022
25	ОФП поточным методом.	2	31.10.2022
26	Бросок мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления.	2	01.11.2022



27	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	2	04.11.2022
28	Бросок с разных точек на площадке. Передачи.	2	07.11.2022
29	Бросок мяча после ведения двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	08.11.2022
30	Ведение с изменением направления. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	11.11.2022
31	Дриблинг в парах. Передачи на точность.	2	14.11.2022
32	Штрафной бросок. Ведение с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2	15.11.2022
33	Передача мяча со сменой мест в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	18.11.2022
34	Круговая тренировка.	2	21.11.2022
35	Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебно- тренировочная игра.	2	22.11.2022
36	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	25.11.2022
37	Теория. Демонстрация техники владения мячом на информационной доске.	2	28.11.2022
38	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2	29.11.2022
39	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	2	02.12.2022
40	ОФП поточным методом.	2	05.12.2022

41	Тактика нападения. Тактика свободного нападения.	2	06.12.2022
42	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	2	09.12.2022
43	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	12.12.2022
44	Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	13.12.2022
45	Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	16.12.2022
46	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	19.12.2022
47	Ведение - передача-бросок. Обманные движения. Штрафной бросок.	2	20.12.2022
48	Контрольные нормативы.	2	23.12.2022
49	Теория. Демонстрация игр на информационной доске.	2	26.12.2022
50	Остановки, ведение. Броски двумя руками от головы.	2	27.12.2022
51	Технические приемы и технические действия. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведения и бросков.	2	16.01.2023
52	Бросок с разных точек на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	17.01.2023
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	20.01.2023
54	Упражнения с набивными мячами. Эстафета с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	23.01.2023
55	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	24.01.2023
56	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-	2	27.01.2023

	тренировочная игра.		
3357	Технические приёмы в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	2	30.01.2023
58	Индивидуальная тренировка.	2	31.01.2023
59	Технические действия в игре. Учебно-тренировочная игра.	2	03.02.2023
60	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач. Учебно-тренировочная игра.	2	06.02.2023
61	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	07.02.2023
62	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебно-тренировочная игра.	2	10.02.2023
63	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	13.02.2023
64	Индивидуальная тренировка.	2	14.02.2023
65	Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра 3х3.	2	17.02.2023
66	ОФП баскетболиста. Учебная игра 4х4.	2	20.02.2023
67	Теория. Демонстрация игр на информационной доске.	2	21.02.2023
68	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	24.02.2023
69	Техника сочетания приёмов передвижений и остановок. Учебно-тренировочная игра.	2	27.02.2023
70	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	28.02.2023
71	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	2	03.03.2023

72	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Прыжки в длину с места.	2	06.03.2023
73	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	07.03.2023
74	Официальные баскетбольные правила игры.	2	10.03.2023
75	Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита.	2	13.03.2023
76	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	14.03.2023
77	Упражнения с набивными мячами. Эстафета с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	17.03.2023
78	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2	20.03.2023
79	Круговая тренировка.	2	21.03.2023
80	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебно-тренировочная игра.	2	24.03.2023
81	Тактические действия. Личная защита. Учебно-тренировочная игра.	2	27.03.2023
82	ОФП поточным методом.	2	28.03.2023
83	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	2	31.03.2023
84	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения. Учебно-тренировочная игра.	2	03.04.2023
85	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	04.04.2023
86	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	2	07.04.2023
87	Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра 3х3.	2	10.04.2023

88	Теория. Демонстрация игр на информационной доске.	2	11.04.2023
89	ОФП баскетболиста. Учебная игра 4x4.	2	14.04.2023
90	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-тренировочная игра.	2	17.04.2023
91	Индивидуальная тренировка.	2	18.04.2023
92	Упражнения с набивными мячами. Эстафета с мячом.	2	21.04.2023
93	Учебно-тренировочная игра.	2	24.04.2023
94	ОФП поточным методом.	2	25.04.2023
95	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	28.04.2023
96	Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра 3x3.	2	02.05.2023
97	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	05.05.2023
98	ОФП баскетболиста. Учебная игра 4x4.	2	08.05.2023
99	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-тренировочная игра.	2	10.05.2023
100	Круговая тренировка.	2	12.05.2023
101	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие скоростно-силовых качеств	2	15.05.2023
102	Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита.	2	16.05.2023
103	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	19.05.2023

104	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2	22.05.2023
105	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	23.05.2023
106	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	26.05.2023
107	Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебно-тренировочная игра.	2	29.05.2023
108	Контрольные нормативы.	2	30.05.2023

Всего: 216 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 : 2020-7/4015.
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, 2018 год