

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

Рабочая программа
спортивной секции
«Баскетбол»

Омутнинск
2025

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж
педагогике,
экономики и права»
протокол от 29 августа 2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогике,
экономики и права»
Т.В.Бальбердина
от «29» августа 2025 № 113-ОД



Рабочая программа
Спортивной секции «Баскетбол»

Автор: Метцлер Николай Сергеевич, руководитель спортивной секции «Баскетбол» Омутнинского колледжа педагогике, экономики и права

Омутнинск, 2025

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 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 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

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	02.09.2024
2	Стойка игрока. Перемещение.	2	03.09.2024
3	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля.	2	07.09.2024
4	Ловля и передача мяча. Бросок от груди.	2	09.09.2024
5	ОФП поточным методом.	2	10.09.2024
6	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	14.09.2024
7	Перемещение в стойке боком. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	16.09.2024
8	Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	17.09.2024
9	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	21.09.2024

10	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебно-тренировочная игра.	2	23.09.2024
11	Круговая тренировка.	2	24.09.2024
12	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча в движении.	2	28.09.2024
13	Правила соревнований. Развитие двигательных качеств.	2	30.09.2024
14	Теория. Демонстрация техники владения мячом на информационной доске.	2	01.10.2024
15	Общая физическая подготовка.	2	05.10.2024
16	Развитие двигательных качеств. Учебно-тренировочная игра.	2	07.10.2024
17	Дриблинг в низкой и высокой стойках.	2	08.10.2024
18	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра.	2	12.10.2024
19	Нападение через заслон. Тактика свободного нападения.	2	14.10.2024
20	Теория. Разбор игр на информационной доске.	2	15.10.2024
21	Бросок мяча после двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	19.10.2024
22	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	21.10.2024
23	ОФП поточным методом.	2	22.10.2024
24	Бросок мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления.	2	26.10.2024
25	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	2	28.10.2024

26	Бросок с разных точек на площадке. Передачи.	2	29.10.2024
27	Бросок мяча после ведения двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	02.11.2024
28	Ведение с изменением направления. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	05.11.2024
29	Дриблинг в парах. Передачи на точность.	2	09.11.2024
30	Штрафной бросок. Ведение с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2	11.11.2024
31	Контрольные нормативы.	2	12.11.2024
32	Круговая тренировка.	2	16.11.2024
33	Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебно- тренировочная игра.	2	18.11.2024
34	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	19.11.2024
35	Теория. Демонстрация техники владения мячом на информационной доске.	2	23.11.2024
36	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2	25.11.2024
37	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	2	26.11.2024
38	ОФП поточным методом.	2	30.11.2024
39	Тактика нападения. Тактика свободного нападения.	2	02.12.2024
40	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	2	03.12.2024

41	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	07.12.2024
42	Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	09.12.2024
43	Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	10.12.2024
44	Бросок с разных точек на площадке. Передачи.	2	14.12.2024
45	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	16.12.2024
46	Ведение - передача-бросок. Обманные движения. Штрафной бросок.	2	17.12.2024
47	Контрольные нормативы.	2	21.12.2024
48	Теория. Демонстрация игр на информационной доске.	2	13.01.2025
49	Остановки, ведение. Броски двумя руками от головы.	2	14.01.2025
50	Технические приемы и технические действия. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведения и бросков.	2	18.01.2025
51	Бросок с разных точек на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	20.01.2025
52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	21.01.2025
53	Упражнения с набивными мячами. Эстафета с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	25.01.2025
54	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	27.01.2025
55	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-тренировочная игра.	2	28.01.2025

56	Технические приёмы в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	2	01.02.2025
57	Индивидуальная тренировка.	2	03.02.2025
58	Технические действия в игре. Учебно-тренировочная игра.	2	04.02.2025
59	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач. Учебно-тренировочная игра.	2	08.02.2025
60	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Прыжки в длину с места.	2	10.02.2025
61	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	11.02.2025
62	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	2	15.02.2025
63	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	17.02.2025
64	ОФП баскетболиста. Учебная игра 4x4.	2	18.02.2025
65	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебно-тренировочная игра.	2	22.02.2025
66	Круговая тренировка.	2	25.02.2025
67	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие скоростно-силовых качеств	2	01.03.2025
68	Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита.	2	03.03.2025
69	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	04.03.2025

70	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2	10.03.2025
71	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	11.03.2025
72	Контрольные нормативы.	2	15.03.2025
73	Индивидуальная тренировка.	2	17.03.2025
74	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	18.03.2025
75	Остановки, ведение. Броски двумя руками от головы.	2	22.03.2025
76	Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	24.04.2025
78	Дриблинг с резиной. Бросок с разных точек на площадке.	2	25.03.2025
79	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	2	29.03.2025
80	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча в движении.	2	31.03.2025
81	Бросок мяча после ведения двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	01.04.2025
82	Теория. Демонстрация игр на информационной доске.	2	05.04.2025
83	ОФП поточным методом.	2	07.04.2025
84	Бросок мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления.	2	08.04.2025
85	Перемещение в стойке боком. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	12.04.2025

86	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	14.04.2025
87	Дриблинг в парах. Передачи на точность.	2	15.04.2025
88	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	2	19.04.2025
89	Ведение - передача-бросок. Обманные движения. Штрафной бросок.	2	21.04.2025
90	Правила соревнований. Развитие двигательных качеств.	2	22.04.2025
91	Дриблинг в низкой и высокой стойках.	2	26.04.2025
92	Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	28.04.2025
93	Общая физическая подготовка.	2	29.04.2025
94	Товарищеская игра с приглашенной командой.	2	03.05.2025
95	ОФП баскетболиста. Учебная игра 4x4.	2	05.05.2025
96	Тактика нападения. Тактика свободного нападения.	2	06.05.2025
97	Нападение через заслон. Тактика свободного нападения.	2	10.05.2025
98	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	12.05.2025
99	Учебно-тренировочная игра.	2	13.05.2025
100	ОФП поточным методом.	2	17.05.2025
101	Бросок мяча после двух шагов. Остановка двумя шагами и прыжком.	2	19.05.2025

102	Перемещение в стойке боком. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	20.05.2025
103	Учебно-тренировочная игра.	2	24.05.2025
104	Ведение - передача-бросок. Обманные движения. Штрафной бросок.	2	26.05.2025
105	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении.	2	27.05.2025
106	Учебно-тренировочная игра	2	31.05.2025

Всего: 212 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