


Министерство образования и науки Республики Дагестан

ГБПОУ РД
«Профессионально-педагогический колледж им. М. М. Меджидова»

Утверждаю:

Заместитель директора по ВР

 Гамидова М.Д.

«20» сентября 2023г

П Л А Н
КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ
по ВОЛЕЙБОЛУ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА
на 2023- 2024учебный год

для обучающихся 16 – 20 лет

срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель:

Зейналов И.И.

Избербаш-2023г.

Пояснительная записка

Направленность программы дополнительного образования (далее – программа) – спортивная. Кружок «Баскетбол» (далее – кружок) объединяет обучающихся, занимающихся спортом.

Актуальность программы в том, что она способствует: содействию улучшению здоровья обучающихся и обеспечения нормального физического развития растущего организма, а так же разностороннюю физическую подготовку.

Особенности программы состоят в том, что она предполагает:

- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умений вести здоровый образ жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса;
- процесс обучения спланирован в соответствии с планом воспитательной работы энергетического отделения и планом воспитательной работы колледжа на 2023-2024 учебный год.

Основной целью программы является приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни.

Основными задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, группой и командной тактики игры в баскетбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- изучение элементарных теоретических сведений об истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 16 – 20 лет.

Сроки реализации программы – один учебный год.

Формы занятий: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника игры, тактика игры.

Режим организации занятий: два раза в неделю: по и 2 часа в день.

При этом график занятий может варьироваться в период проведения общеколледжных, городских и окружных соревнований.

Ожидаемые от реализации программы результаты:

- укрепление имиджа образовательной организации в городе и регионе;
- увеличение количества обучающихся, вовлечённых в спортивные секции;
- формирование умения принимать решение и действовать в стандартных и нестандартных ситуациях (ОК3), навыков самоорганизации (ОК2).
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники баскетбола;
- знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по баскетболу:

- освоить терминологию, принятую в баскетболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.
- Способы определения результативности реализации программы включают в себя анализ следующих показателей:
 - количественные (стабильность численности обучающихся в секции);
 - качественные (наличие студентов, занимающихся самостоятельной организацией мероприятий в энергетическом отделении колледжа, а также получивших признание на соревнованиях городского и окружного уровня, наличие выпускников, продолживших занятия по профилю кружка в вузе, на производстве).

Подведение итогов реализации программы производится по итогам участия в общеколледжных городских и окружных соревнованиях.

Содержание программы:

I. Введение

1. Вводные занятия.
2. Инструктаж по ТБ.
3. Баскетбол в системе физического воспитания.

II. Общая физическая подготовка

1. Упражнения на выносливость
2. Упражнения на гибкость
3. Упражнения на ловкость
3. Упражнения на быстроту
4. Упражнения на коррекцию движения
5. Упражнения на развитие силовых качеств
6. Упражнение на развитие прыгучести
7. Упражнения с мячом
8. Подведение итогов

III. Специальная физическая подготовка

1. Прыжковые упражнения
2. Прыжковые упражнения с отягощением
3. Челночный бег
4. Бег с остановками
5. Упражнения ведения мяча
6. Упражнения с набивным мячом
7. Различные виды жонглирования мячом
8. Отработка приема и передачи мяча
9. Упражнения на быстроту и ловкость

IV. Техника игры

1. Техника безопасности на факультативных занятиях по баскетболу
Стойка на перемещении баскетболиста в защите, броски с места
2. Броски с двойного шага, в прыжке
3. Броски с отклонением, броски с шага
4. Отработка дальнего броска (3 очка), передачи мяча в парах
5. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, методов вскрытия «зонной» и персональной защиты
6. Отработка передачи мяча от пола, в движении, блокировки бросков
7. Отработка ведения мяча правой и левой рукой
8. Перевод мяча в движении с правой на левую руку и обратно
9. Перевод мяча в движении с правой на левую руку с разворотом на 180 градусов, с места
10. Перевод мяча в движении с правой на левую руку между ногами. Взаимодействие в защите

11. Отработка взаимодействие игроков в «зонной» защите, в трех секундной зоне

12. Отработка взаимодействие игроков в трех секундной зоне

V. Тактика игры

1. Отработка командных действий при вводе мяча в игру

2. Отработка командных действий при организации «быстрого отрыва»

3. Взаимодействие игроков в нападении при выводе игрока на трех очковый бросок

4. Вывод игрока на бросок с помощью постановки системы заслонов

5. Отработка защитных действий для ликвидации быстрых отрывов

6. Отработка смены игроков при постановке заслона

VI. Участие в соревнованиях

1. Участие в личном первенстве СП-4.

2. Участие в общеколледжных соревнованиях.

3. Участие в городских соревнованиях.

Методическое обеспечение программы

Программа кружка обеспечена следующей методической продукцией:

Министерство образования и науки Российской Федерации. Приказ от 29 августа 2013г. №1008. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы обеспечена оснащением спортивного зала энергетического отделения.

Набор оборудования спортивного зала:

- мячи;

- зал для тренировок;

- корзины баскетбольные;

- тренажерный зал.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Тео- рия	Прак- тика
1	Вводные занятия	3		
1.1	Инструктаж по ТБ, санитарно-эпидемиологическим правилам	1	1	
1.2	Баскетбол в системе физического воспитания, история развития баскетбола	2	2	
2	Общеразвивающие упражнения	27		27
2.1	Упражнения на выносливость			
2.2	Упражнения на гибкость			
2.3	Упражнения на ловкость			
2.4	Упражнения на быстроту			
2.5	Упражнения на коррекцию движения			
2.6	Упражнения на развитие силовых качеств			
2.7	Упражнение на развитие прыгучести			
2.8	Упражнения с мячом			
2.9	Подведение итогов			
3	Специальная физическая подготовка	30		30
3.1	Прыжковые упражнения			
3.2	Прыжковые упражнения с отягощением			
3.4	Челночный бег			
3.5	Бег с остановками			
3.6	Упражнения ведения мяча			
3.7	Упражнения с набивным мячом			
3.8	Различные виды жонглирования мячом			
3.9	Отработка приема и передачи мяча			
3.10	Упражнения на быстроту и ловкость			
4	Техника игры	50		50
4.1	Техника безопасности на факультативных занятиях по баскетболу			
4.2	Стойка на перемещении баскетболиста в защите, броски с места			
4.3	Броски с двойного шага, в прыжке			
4.4	Броски с отклонением, броски с шага			
4.5	Отработка дальнего броска (3 очка), передачи мяча в парах			
4.6	Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, методов вскрытия «зонной» и персональной защиты			
4.7	Отработка передачи мяча от пола, в движении, блокировки бросков			
4.8	Отработка ведения мяча правой и левой рукой			
4.9	Перевод мяча в движении с правой на левую руку и обратно			

4.10	Перевод мяча в движении с правой на левую руку с разворотом на 180 градусов, с места			
4.11	Перевод мяча в движении с правой на левую руку между ногами. Взаимодействие в защите			
4.12	Отработка взаимодействие игроков в «зонной» защите, в трех секундной зоне			
4.13	Отработка взаимодействие игроков в трех секундной зоне			
6	Тактика игры	25		25
6.1	Отработка командных действий при вводе мяча в игру			
6.2	Отработка командных действий при организации «быстрого отрыва»			
6.3	Взаимодействие игроков в нападении при выводе игрока на трех очковый бросок			
6.4	Вывод игрока на бросок с помощью постановки системы заслонов			
6.5	Отработка защитных действий для ликвидации быстрых отрывов			
6.6	Отработка смены игроков при постановке заслона			
7	Участие в соревнованиях	45		45
7.1	Участие в личном первенстве СП-2	10		10
7.2	Участие в общеколледжных соревнованиях	15		15
7.3	Участие в городских соревнованиях	20		20
	Итого:	180		

Список литературы:

1. Баргунов И.С. «Физическая культура». - М., 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
3. Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физкультуры». - М., 2002.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М., 2001.
5. Холодов Ж.Я., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2008.

Список нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21.12.2012).

2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации (Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751).

3. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".