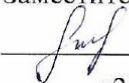


Министерство образования и науки Республики Дагестан  
ГБПОУ РД  
«Профессионально-педагогический колледж им. М. М. Меджидова»

Утверждаю:

Заместитель директора по ВР

 Гамидова М.Д.  
«20» сентября 2023г

ПЛАН  
РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «Волейбол»  
на 2023- 2024 учебный год

Тренер-преподаватель:

Абдулкеримов Р.М.

г. Избербаш- 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. № 41).

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т. е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, которая развивает все необходимые двигательные качества (выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В этой игре также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом физического развития и подготовленности детей 16-20 лет.

Программа учитывает возрастные особенности, тем самым включает в себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Актуальность программы в приобщении к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессио-

нального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в городских соревнованиях.

### **Задачи:**

#### образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

#### оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

#### воспитательные:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

### **Место в учебном плане**

На изучение программы секции «Баскетбол» отводится 140 часов в год.

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2 раза	4	140

### **Планируемые результаты**

**Знать:** Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь:** Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

Проводить судейство.

Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

### Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	6
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"><li>• общая и специальная физическая подготовка;</li><li>• основы техники и тактики игры.</li></ul>	102 72 30
3	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"><li>• общая и специальная физическая подготовка;</li><li>• основы техники и тактики игры.</li><li>• соревновательная деятельность</li></ul>	32 4 4 24
4	<b>Всего часов</b>	<b>140</b>

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

### **Теоретические сведения:**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

### **Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

### **Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

#### **Техническая подготовка:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

#### **Тактическая подготовка:**

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

##### Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

#### **Игровая подготовка:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Контрольные нормативы:**

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

**Самоподготовка:**

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;
- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты.
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

**Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол»  
на учебный год**

№	Кол. часов	Содержание материала	Дата	
			План	Факт
1.	2	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.		
2.	2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.		
3.	2	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.		
4.	2	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.		
5.	2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.		
6.	2	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.		
7.	2	Повороты в движении. Учебная игра.		
8-9	4	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.		
10.	2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.		
11.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
12-13	4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.		
14-15	4	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.		
16-17	4	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
18-19	4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.		
20.	2	Контрольное тестирование		
21-22	4	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.		
23-24	4	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.		
25-26	4	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.		
27-28	4	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.		
29-30	4	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.		
31-32	4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
33-34	4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
35-36	4	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.		



37-38	4	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.		
39-40	4	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.		
41-42-43	6	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.		
44-45-46	6	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.		
47-48	4	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.		
49-50-51	6	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.		
52-53	4	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.		
54-55-56	6	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.		
57-58	4	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.		
59-60	4	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.		
61	2	Прием нормативов по технической подготовке.		
62-63	4	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.		
64-65-66	6	Технико-тактическая подготовка.		
67-68	4	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.		
69-70	4	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.		
71-72-73	6	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
74-75	4	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
76-77	4	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.		
78-79	4	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.		
80-81	4	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.		
82-83-84	6	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.		
85-86	4	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.		
87	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		
88-89-90	6	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.		
91	2	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.		
92-93	4	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.		
94	2	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.		

95-96	4	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
97-98	4	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.		
99-100	4	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.		
101-102	4	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.		
103-104-105	6	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.		
106-107-108	6	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.		
109-110-111	6	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.		
112-113	4	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.		
114-115-116	6	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.		
117-118	4	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
119-120	4	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
121-122	4	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
123	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		
124	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
125	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.		
126-127	4	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		
128	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		
129-130	4	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
131	2	СФП. Броски со средней дистанции.		
132-133	4	Штрафные броски. Учебная игра.		
134-135-136	6	Совершенствование технико-тактических умений.		
137-138-139	6	Учебно-тренировочные игры 3х3.		
140	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.		

## Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М., Физкультура и спорт, 2004.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М., 1997.
3. Кузин В. В., Полиеский С. А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 2009.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно-методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол - М. Издательский центр «Академия». 2004.
5. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – С-Пб., 2006.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 2015.
7. Официальные правила баскетбола. - М., Спорт Академ Пресс, 2018.