



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
_____ Е.С. Шелест
«01» сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от «28» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучаемых: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Крамаренко Евгения Павловна

г. Хабаровск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебно-тематический план спортивной секции | 7 |
| 3. Условия реализации программы спортивной секции «Баскетбол» | 15 |
| 4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Баскетбол» | 16 |
| 5. Список литературы | 17 |

1. Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных баскетболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, резерв для команд.

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

Цель: Подготовка баскетболистов высокой квалификации, а также достижение баскетболистами и командой наивысших спортивных результатов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развитие основных физических качеств, способностей, укрепление здоровья;
- приобретение детьми навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию личности;
- формирование специальных знаний о баскетболе, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств баскетболистов.

Спортивная подготовка баскетболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Процесс обучения и тренировки носит воспитывающий характер. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей баскетболистов; участие в соревнованиях по баскетболу; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры,

совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командой тактики игры; усвоение основных положений методики спортивной тренировки баскетболистов; воспитание судейских и инструкторских навыков.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка баскетболистов обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности баскетболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники баскетбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в баскетболе. Игра требует умения владеть комплексом специальных приемов: остановок, ведения мяча, дриблинга, обманных движений, отбора мяча, броска. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение

тактике баскетбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре на одно кольцо, в игре в стрит бол, непосредственно в игре. Программа подготовки баскетболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования баскетболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств игроков. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от колледжа до городского и краевого.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции баскетбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой студентов обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Ожидаемые результаты обучения

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

Формы и режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 3 раза в неделю по 3 часа, всего за год 260 часов.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Программа спортивной секции «Баскетбол» предназначена для совершенствования знаний и умений в технике и тактике спортивной игры баскетбол.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение всестороннего физического развития;
- совершенствование спортивно-технического мастерства.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал включает историю и этапы развития игры, знание правил судейства, личная и общественная гигиена и врачебный контроль, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Практическая часть предусматривает освоение умений и навыков:

- выполнять основные приёмы техники: бег, прыжки, повороты, остановки, ловлю, передачи, ведение, броски;
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость, инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;
- организовывать и проводить самостоятельно игру, судить ее.

Тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа рассчитана на 260 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Согласовано
 Председатель ПЦК
 И.А.Егорова
 « 01 » сентября 2023г.

Утверждаю
 Заместитель директора по УВР
 О.И.Супрун
 « 1 » сентября 2023г.

**2. Учебно-тематический план спортивной секции «Баскетбол»
 на 2022-2023 учебный год**

| № п/п | Наименование раздела, темы программы | Всего часов | из них: | |
|-----------------------------|--|-------------|---------|-----------|
| | | | теория | практика |
| Раздел теоретический | | | | |
| | Введение. История игры Техника безопасности. Правила игры и судейства Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи | 2 | 2 | |
| Раздел практический | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 43 | | 43 |
| 1.1. | Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости | 8 | | 8 |
| 1.2. | Приём контрольных нормативов по ОФП | 3 | | 3 |
| 1.3. | Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах | 8 | | 8 |
| 1.4. | Спортивные и подвижные игры | 6 | | 6 |
| 1.5. | Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами | 8 | | 8 |
| 1.6. | Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. | 4 | | 4 |
| 1.7. | Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой | 6 | | 6 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44 | | 44 |
| 2.1. | Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса). | 7 | | 7 |
| 2.2. | Передачи набивного мяча (от груди, от плеча, снизу двумя и одной рукой) | 5 | | 5 |
| 2.3. | Броски набивного мяча на дальность | 2 | | 2 |
| 2.4. | Выбор места. Борьба за мяч. | 6 | | 6 |
| 2.5. | Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой»). | 8 | | 8 |
| 2.6. | Ускорения и рывки с ведением мяча. Передачи в стену на скорость. | 4 | | 4 |
| 2.7. | Упражнения для развития ловкости. Жонглирование мячом в воздухе. Игровые упражнения с мячом. | 4 | | 4 |
| 2.8. | Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом | 6 | | 6 |
| 2.9. | Прием контрольных нормативов по СФП | 2 | | 2 |
| 3. | Техника нападения | 30 | | 30 |

| | | | | |
|-------|--|-----|---|-----|
| 3.1. | Техника перемещений: 1. бег (с изменением направления, скорости, рывки, равномерный); 2. прыжки (с разбега, с места, толчком одной, двумя) 3. остановки (двумя шагами, прыжком; прыжки с поворотом, без поворота) | 15 | | 15 |
| 3.2. | Техника владения мячом 1. ловля (разновидности, способы, броски); 2. бросок (разновидности, способы, броски); 3. ведение (разновидности, способы, броски); | 15 | | 15 |
| 4. | Техника защиты | 37 | 4 | 33 |
| 4.1. | Техника перемещений: 1. стойки 2. бег (приставным шагом, лицом вперед, спиной вперед, боком, с изменением скорости, направления, с поворотами) 3. прыжки (толчком одной, толчком двумя, без поворота, с поворотом, с места, с разбега) | 21 | 2 | 19 |
| 4.2. | Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание (вперед, назад, в стороны), перехват, накрывание) | 16 | 2 | 14 |
| 6. | Тактика нападения | 33 | | 33 |
| 6.1. | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. | 7 | | 7 |
| 6.2. | Взаимодействие двух игроков (наведение, пересечение, заслон) | 8 | | 8 |
| 6.3. | Групповые действия. Взаимодействия трех игроков (треугольник, малая восьмерка, тройка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение двух игроков) | 8 | | 8 |
| 6.4. | Командные взаимодействия (система эшелонированного прорыва система нападения через центрального, система нападения без центрального, быстрый прорыв) | 10 | | 10 |
| 7. | Тактика защиты | 33 | | 33 |
| 7.1. | Индивидуальные действия. Против игрока без мяча (противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, (противодействие атаке корзины). | 11 | | 11 |
| 7.2. | Групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки. против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, нападения на двух) | 11 | | 11 |
| 7.3. | Командные действия (система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты, система личного прессинга, система зонного прессинга) | 11 | | 11 |
| 8. | Товарищеские встречи и соревнования | 38 | | 38 |
| Всего | | 260 | 6 | 254 |

Программа спортивной секции баскетбол

История развития баскетбола. Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола и развитие его в России. Правила игры в баскетбол. Разбор и изучение правил игры в стритбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в баскетбол. Классификация и терминология технических приемов игры в баскетбол. Ближний, дальний и средний броски мяча в корзину. Штрафные броски. Точность броска. Траектория полета мяча при броске в корзину. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Ведение мяча (дриблинг) ведение мяча с кроссоверами, (перевод мяча с одной руки на другую), перевод мяча между ногами, перевод за спиной. Перехват мяча – быстрый вывод на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющем мячом, - выбивая или вырывая мяч у соперника.

Передачи мяча: Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от головы и от плеча.

Передача одной рукой «крюком» и одной рукой снизу.

Передача мяча одной рукой сбоку и скрытая за спиной.

Тактика игры в баскетбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников, центрального и диспетчера. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в стритбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая рука, шаг вправо или влево). Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Специальная физическая подготовка. Проведение специальных упражнений для развития быстроты. Проведение специальных упражнений для развития ловкости.

Контрольные тесты. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Согласовано

Председатель ПЦК

 И.А.Егорова

« 01 » 09 2023г.

Утверждаю

Заместитель директора по УВР

 О.И.Супрун

« 1 » сентября 2023 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции «Баскетбол»
на 2023-2024 учебный год
Общее количество часов: 260**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
|----------|--|------------------|-----|
| | | П/З | Т/З |
| 1-3 | Введение. История игры Техника безопасности. Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. | 1 | 2 |
| 4-6 | Техника перемещений и ведения мяча. Отбор и перехват мяча. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. | 3 | |
| 7-9 | Техника перемещений и ведения мяча. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Борьба за место. Борьба за мяч. | 3 | |
| 10-12 | Теория: правила игры, площадка, тактика. ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Техника ведения. Техника штрафного броска. | 2 | |
| 13-15 | Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола. СФП-силовая подготовка. Учебная игра. Развитие игрового мышления. | 3 | |
| 16-18 | СФП. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, скамейкой, перекладиной, брусьями. Товарищеская встреча с ПЭТ. | 3 | |
| 19-21 | Техника ведения мяча. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Выбор места. Борьба за мяч. Техника ближнего броска. | 3 | |
| 22-24 | ОФП- скоростно - силовая подготовка. Подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра. Судейская практика. | 3 | |
| 25-27 | СФП - скоростно-силовая подготовка. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Учебная игра. Судейская практика. | 3 | |
| 28-30 | Техника перемещений и ведения мяча. Техника среднего броска. Учебная игра. ОФП. | 3 | |
| 31-33 | Техника ловли и передачи в движении. Нападение против организованной защиты. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом | 3 | |
| 34-36 | ОФП - развитие выносливости. Совершенствование комбинаций в игровых условиях. Учебная игра. | 3 | |
| 37-39 | Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Прием контрольных нормативов по СФП | 3 | |
| 40-42 | Борьба за мяч. Упражнения на технику броска. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Судейская практика. | 3 | |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| 43-45 | Упражнения для развития ловкости. Дриблинг. Игровые упражнения с мячом. СФП - развитие ловкости. Учебная игра. ОФП - развитие силы мышц ног. | 3 | |
| 46-48 | Техника бросков мяча в корзину. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП. | 3 | |
| 49-51 | ОФП- развитие координации. Товарищеская встреча с командой ХТЖТ. | 3 | |
| 52-54 | Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом Учебная игра. | 3 | |
| 55-57 | Техника перемещений и ведения мяча. СФП - развитие выносливости. Подвижная игра «Челнок с баскетболом». | 2 | 2 |
| 58-60 | ОФП- метод круговой тренировки. Обманные движения. Финты. Техника овладения мячом. Учебная игра. Судейская практика. | 3 | |
| 61-63 | Техника обманных движений и финтов. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Техника бросков в корзину. | 3 | |
| 64-66 | Техника ведения мяча. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Штрафные броски. | 3 | |
| 67-69 | Технико-тактические приёмы игрока в защите. Штрафные броски. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 3 | |
| 70-72 | Техника ведения и передачи мяча. Учебная игра. Противодействия. | 3 | 2 |
| 73-75 | Техника ловки и передачи в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП – силовая подготовка. | 3 | |
| 74-78 | Учебная игра. Техника ведения мяча. Техника бросков. Учебная игра. | 3 | |
| 79-81 | ОФП – скоростно-силовая подготовка. Приём контрольных нормативов. Теоретическая подготовка Тактика. | 2 | |
| 82-84 | Игра по заданию. СФП – развитие гибкости. | 3 | |
| 85-87 | Учебная игра судейская практика. Индивидуальные действия игрока с мячом индивидуальны действия в нападении. | 3 | |
| 88-90 | Техника владения мячом (ведение, бросок, передача). Тактика нападения Индивидуальные действия игрока с мячом (атака корзины). | 3 | |
| 91-93 | Подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра. Первенство колледжа по баскетболу. | 3 | |
| 94-96 | Технико-тактические приёмы игрока в нападении. ОФП – развитие координации. Теория. Просмотр и анализ видеозаписей игр. | 3 | |
| 97-99 | Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении. | 3 | |
| 100-102 | Техника перемещений и ведения мяча. СФП – круговая тренировка. Групповые действия в нападении | 3 | |
| 103-105 | Товарищеская встреча с ХТЖТ анализ видеоматериалов игры. | 3 | |
| 106-108 | Тактика нападения. Инструкторская и судейская практика ОФП – развитие гибкости, выносливости. | 3 | |
| 109-111 | Техника обманных движений и финтов. Групповые действия нападения (заслон, наведение, пересечение). | 3 | |

| | | | |
|---------|--|---|--|
| 112-114 | Техника ведения мяча. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. | 3 | |
| 115-117 | Первенство г.Хабаровска среди ССУЗ. | 3 | |
| 118-120 | Первенство г.Хабаровска среди ССУЗ. | 3 | |
| 121-123 | СФП – силовая подготовка. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Учебная игра. | 3 | |
| 124-126 | ОФП – развитие координации. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. | 3 | |
| 127-129 | Упражнения для развития ловкости. Дриблинг. Финты. Игровые упражнения с мячом. Учебная игра. | 3 | |
| 130-132 | Развитие скоростной выносливости. Учебная игра. | 3 | |
| 133-135 | Тактика нападения «малая и большая восьмерка». Товарищеская встреча с ХТК Инструкторская и судейская практика. | 3 | |
| 136-138 | ОФП – метод круговой тренировки. Тактика нападения «наведение и сдвоенный заслон». Учебная игра судейская практика. | 3 | |
| 139-141 | Техника обманных движений и финтов. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола. | 3 | |
| 142-144 | Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости. Игровые упражнения с мячом. Нападение (наведение на двух игроков) (первенство края среди ССУЗ). | 3 | |
| 145-147 | Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Техника владения мячом. Учебная игра. (первенство края среди ССУЗ). | 3 | |
| 148-150 | Техника перемещений и ведения мяча. Тактика нападения «быстрый прорыв» Товарищеская встреча с ХПК. | 3 | |
| 151-153 | Техника ведения мяча, передачи, бросков Тактика нападения «эшелонированный прорыв». Товарищеская встреча с ПЭТ. | 3 | |
| 154-156 | Техника ведения мяча. Ускорения и рывки с мячом. Ведение с броском в кольцо. Штрафные броски. ОФП – развитие координации. | 3 | |
| 157-159 | Тактика защиты (индивидуальная). Техника ведения, передачи, бросков. | 3 | |
| 160-162 | Товарищеская встреча с ДВГАФК. Тактика нападения. Взаимодействие игроков. «Наведение» судейская практика. | 3 | |
| 163-165 | Скоростно-силовая подготовка. Позиционное нападение. | 3 | |
| 166-168 | ОФП – развитие выносливости. Групповая и командная тактика. | 3 | |
| 169-171 | Учебная игра. Групповая и командная тактика. | 2 | |
| 172-174 | Тактические действия «противодействие получению мяча». Вбрасывание мяча. Товарищеская встреча с ХГМК. | 3 | |
| 175-177 | Техника перемещений и ведения мяча. Учебная игра. Развитие игрового мышления. СФП – скоростно-силовая подготовка. | 3 | |

| | | | |
|---------|---|---|--|
| 178-180 | Развитие выносливости и гибкости. Групповой отбор мяча. Учебная игра судейская практика. | 3 | |
| 181-183 | Подвижные игры с элементами баскетбола Инструкторская и судейская практика. Групповая и командная тактика (зональная защита). | 3 | |
| 184-186 | ОФП – силовая подготовка Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. | 3 | |
| 187-189 | Учебная игра. Тактика нападения – «наведение двух игроков». Тактика защиты (зональная). | 3 | |
| 190-192 | Тактика защиты (смешанная защита). Тактика нападения «восьмерка». Учебная игра. | 3 | |
| 193-195 | Борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на 2х щитах, зональная защита 2+1+2 и игра, броски с места, с расстояния 6-7м. Учебная игра. | 3 | |
| 196-198 | Передачи в парах, нападение тройкой с активным заслоном, броски с сопротивлением. | 3 | |
| 199-201 | Закрепление техники изучаемых приемов Технические приемы: ловля мяча 2мя руками с полупрыжка в движении, зональная защита 1+3+1, вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на 2-х центровых. | 3 | |
| 202-204 | Эстафета с ведением мяча. Броски с места. | 3 | |
| 205-207 | Броски и передачи в движении, плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки, выбивание мяча стоя на месте, броски в прыжке со среднего расстояния. | 3 | |
| 208-210 | Ведение мяча в парах, комбинации при выполнении штрафных бросков, освобождение от заслонов, перехваты мяча. Учебная игра | 3 | |
| 211-213 | Накрывание мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока (схема), перехваты мяча, адресуемые центральному, броски в прыжке. | 3 | |
| 214-216 | Закрепление техники изучаемых приемов. Передачи мяча по кругу в движении, быстрый прорыв после штрафного броска, перехват мяча с выходом из-за спины противника. Учебная игра. | 3 | |
| 217-219 | Выполнение: передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча, штрафные броски - 20 бросков. | 3 | |
| 220-223 | Передача и ловля одной рукой, выбивание и вырывание Выполнение опеки игрока. | 3 | |
| 224-226 | Выполнение передач в парах, тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линии штрафного броска Применение изучаемых приемов в учебной игре. | 3 | |
| 227-229 | Выполнение изучаемых приемов Взаимодействие 2×2, бросок; Применение изучаемых приемов в учебной игре. | 3 | |
| 230-232 | Добивание мяча в корзину, переключения – подводящие упражнения, броски в движении. | 3 | |
| 233-234 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках, опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча. | 3 | |
| 235-237 | Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах. Теория: основы медицинских знаний, оказание первой помощи при спортивных травмах. | 3 | |

| | | | |
|---------|--|---|-----|
| 238-240 | Технико-тактические приёмы игрока в нападении. Комбинации. ОФП – круговая тренировка. | 3 | |
| 241-243 | Групповые и командные действия в нападении (быстрый прорыв, взаимодействие игроков). Товарищеская встреча с ХПЭТ. | 3 | |
| 244-246 | Групповые и командные действия в защите (быстрый прорыв, противодействие). Товарищеская встреча с ХТЖТ. | 3 | |
| 247-249 | Командные действия в защите против эшелонированного прорыв. | 3 | |
| 250-252 | Индивидуальные и командные действия игры в нападении (тактика постановки заслонов). Учебная игра с заданием. | 3 | |
| 253-255 | Индивидуальные и командные действия игры в нападении (наведение и скрестный выход) Товарищеская встреча с торговым техникумом. | 3 | |
| 256-258 | Индивидуальные и командные действия при игре в защите (противодействие скрестному выходу). Учебная игра с заданием. | 3 | |
| 259-260 | Индивидуальные и командные действия игры в нападении (малая восьмерка). Товарищеская встреча с ДВГМУ. | 2 | |
| | <i>Всего за первый год обучения</i> | | 260 |

3. Условия реализации программы спортивной секции «Баскетбол»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы спортивной секции «Баскетбол» требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки

Оборудование: секундомеры, флажки, мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, скамейки, скакалки, баскетбольные щиты с кольцами, гири, гантели, рулетки, насосы.

4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Баскетбол»

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции «Баскетбол» осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>В результате изучения программы спортивной секции «Баскетбол» обучающийся должен знать/понимать:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Историю и этапы развития игры2. Правила игры и судейства3. Правила личной и общественной гигиены4. Основные приемы первой доврачебной помощи5. Техника владения мячом6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах во время учебно-тренировочных занятий и соревнований | <ol style="list-style-type: none">1. Устная оценка2. Участие в соревнованиях3. Устная оценка4. Устная оценка5. Тест «Штрафные броски»6. Участие в соревнованиях |

Список литературы для педагогов

1. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов - Москва, 2006 г.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник-Москва, 2010 г.
3. Гришина, Ю.И. Общая Физическая подготовка - Ростов-на-Дону, 2010 г.
4. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании - Москва, 2006г.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура-Ростов-на-Дону, 2008 г.
6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- Москва, 2010 г.
7. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия и физиология-Москва, 2008 г.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения игры баскетбол-Москва, 2008 г.
9. Портнов, Ю.М. Спортивные игры – Москва, 2010 г.
10. Строева Е.П. Индивидуализация баскетболистов на основе пальцевой дерматоглифики// Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы-(27-28 марта 2020 года), - Хабаровск: ДВГАФК, 2020 г.
11. Холодов, Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - Москва, 2007 г.

Список литературы для обучающихся

1. Бараненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента - Москва, 2009 г.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник - Москва, 2010 г.
3. Дворкин, К.Д. Физическое воспитание студентов. Феникс- Ростов на Дону, 2008 г.
4. Дубровский, В.И. Экогигиена физической культуры и спорта - Москва, 2008г.
5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения игры баскетбол- Москва, 2008 г.
6. Холодов, Ж.К. : Теория и методика физического воспитания и спорта – Москва, 2007 г.