

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АКТТ
Е.А. Горшков
_____ 20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Секции баскетбола

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:

Прокопчик Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 7

от «20» июня 2024 г.

Содержание программы

- I. Пояснительная записка.
- II. Учебно – тематический план.
- III. Календарно-тематический план.
- IV. Содержание изучаемого курса.
- V. Обеспечение программы.
- VI. Ожидаемые результаты.
- VII. Список литературы.

I. Пояснительная записка

В системе физического воспитания студентов одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов учебной рабочей программы в техникуме и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств студента. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 15-16 лет необходимо учить обучающихся согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Сочетание личных интересов с интересами коллектива (команды) - главное условие в игре. Коллектив содействует воспитанию дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи и др.

Занятие баскетболом помогают студентам техникума не только повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье, но и овладеть избранной профессией.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры баскетбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс студентов. По разносторонности воздействия на организм баскетбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол, укрепление здоровья студентов, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи программы:

Образовательные

1. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
2. обучить студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
3. освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
4. изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Развивающие

1. развивать внимание, воображение воспитанников
2. формировать у студентов двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом.

Воспитательные

1. содействовать становлению и развитию у студентов потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
2. воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на

достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Программа по форме организации является кружковой. По объему программа составляет 120 часов и предназначена для студентов начального и среднего профессионального образования в возрасте 15-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Содержание занятий

1. История развития баскетбола:

- зарождение баскетбола;
- Баскетбол в России и первые правила игры.

2. Правила игры, соревнования и их организация:

- игровая площадка
- инвентарь
- правила игры
- организация соревнований.

3. Основы методики игры в баскетбол:

- понятие техники и тактики игры

4. Основы техники игры:

- стойка баскетболиста;
- передачи: от груди двумя руками, от головы, правой (левой) рукой от плеча, с отскоком от пола;
- ведение мяча;
- бросок мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой с верха в движении, в прыжке.
- обманные движения: финты.

5. Основы тактики нападения:

- индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом, заслоны,
- командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв,

6. Основы тактики защиты:

- индивидуальные действия: стойка защитника, выбивание мяча, перехваты мяча, блокировка мяча при броске, постановка спины при подборе мяча.

- командные действия: прессинг, зонный прессинг.

7. Общая физическая подготовка:

- упражнение на все группы мышц;
8. Специальная подготовка:
- упражнения на выносливость,
 - упражнение на силу,
 - упражнение на быстроту,
 - упражнения на быстроту реакции,
 - упражнение на развитие реакции.
9. Соревнования:
- между группами;
 - зональные соревнования;
 - городские соревнования;
 - товарищеские встречи с другими учебными заведениями.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количе ство часов	В том числе	
			теория	практ.
1.	Раздел 1. Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом, предупреждение травм, оказание первой помощи.	2	2	
2.	Раздел 2. Правила игры в баскетбол, судейство, проведение соревнований, правильность заполнения протокола.	6	-	6
3.	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	12	-	12
4.	Раздел 5. Специальная подготовка.	20	-	20
5.	Раздел 6. Техническая подготовка.	30	-	30
6.	Раздел 7. Тактическая подготовка.	30	-	30
7.	Раздел 8. Соревнования.	20	-	20
	Итого:	120	2	118

III. Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Календар . срок
			сентябрь
1	<p>Тема: Техника безопасности. Перемещение баскетболиста, ловля и передача мяча, ведение на месте.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Упр. в перемещении, техника ловли и передач мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Техника ведения мяча на месте.</p>	2	
2	<p>Тема: Передача одной рукой от плеча, поворот на месте, ведение в движении.</p> <p>Техника передач одной рукой от плеча в парах, на месте и в движение. Техника поворотов на месте, после остановки в два шага, прыжком с ведением мяча. Техника ведения мяча, из различных положений, с различной высотой отскока, на месте, в движении.</p>	1	
3	<p>Тема: Передача двумя руками от головы. Броски одной рукой с места.</p> <p>Техника передач мяча от головы: в парах, тройках, четверках, на месте, в движении. Техника бросков с различных дистанций</p>	2	
4	<p>Тема: Остановки, передачи в движении. Броски одной рукой с места.</p> <p>Совершенствование техники остановок после ведения: прыжком и в два шага. Совершенствование техники бросков одной рукой с различных дистанций, в парах, в тройках.</p>	1	
5	<p>Тема: Передвижение в защитной стойке баскетболиста. Броски после ведения.</p> <p>Техника передвижений в защитной стойке – на месте, в движении, без рук, в парах, тройках, в игровых ситуациях. Техника бросков после ведения в прыжке, с атакой в два шага, с защитником и без.</p>	2	
6	<p>Тема: Передачи во встречном движении. Повороты в движении.</p> <p>Техника различных передач во встречно движении: в парах, тройках, группах. Совершенствование поворотов в движении.</p>	1	

7	Тема: Броски после ведения мяча. Совершенствование техники бросков после ведения с двух шагов, в прыжке – из под кольца, с точек, из-за трех очковой линии. С защитниками и без защиты.	2	
8	Тема: Опека игрока. Ловля мяча отскочившего от щита. Совершенствование техники передвижения в стойке защитника: личная опека, действия защитника против двух нападающих. Техника постановки «спины» при подборе на своем щите: овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.	1	
	Итого:	12	
			октябрь
13	Тема: Учебная игра. Учебная игра с применением технических приемов.	2	
14	Тема: Передача одной рукой сбоку и в прыжке. Техника передач одной рукой сбоку: с назу, с верху, из-за спины. На месте, в прыжке, в движении: в парах, в тройках, в группах.	1	
15	Тема: Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. Техника ведения мяча с обводкой: стоек, защитника. С изменение скорости, с изменением направления, с различными переводами мяча. Учебная игра без ведения, с ведением.	2	
16	Тема: Передача одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов. Совершенствование техники различных передач одной рукой, в различных игровых ситуациях.	1	
17	Тема: Броски в прыжке после ведения мяча. Совершенствование техники бросков с различных дистанций в прыжке и с места: с сопротивлением и без после ведения мяча.	2	
18	Тема: Учебная игра на выносливость. Учебная игра с применением технических действий.	1	
19	Тема: Опека игрока без мяча. Совершенствование техники передвижения в стойке защитника: личная опека, действия защитника против двух нападающих.	2	
20	Тема: ОФП на развитие силы рук и ног. Комплекс ОФП в тренажерном зале.	1	
	Итого:	12	
			ноябрь

25	Тема: Броски двумя руками снизу в движении. Техника бросков и передач мяча двумя руками с низу, на месте, в движении, с сопротивлением.	2	
26	Тема: Добивание мяча в корзину, броски в прыжке с сопротивлением защитника. Техника добивания мяча, постановка «спины», добивание в прыжке, с сопротивлением. Техника бросков мяча в прыжке с различных дистанций, с сопротивлением и без.	1	
27	Тема: ОФП на развитие силы рук и ног. ОФП – прыжковые упр. через скамейку, приседание с утяжелением, отжимание, подтягивание, упр. планка. Упр. с набивными мячами.	2	
28	Тема: Передачи в движении в парах. Техника встречные передачи в движении, в парах, в тройках, с сопротивлением и без.	1	
29	Тема: Основы быстрого прорыва. Тактика быстрого прорыва в парах, тройках, в пятерках.	2	
30	Тема: Учебная игра. Игра в тройках, пятерках с применением тактических приемов.	1	
31	Тема: Передачи в тройках в движении. Техника различных передач в тройках: в движении, на месте, в стречном движении.	2	
32	Тема: Совершение передач в тройках, в движении, быстрый прорыв. Совершенствование передач в тройках, на месте, в движении, в быстром прорыве, с сопротивлением и без.	1	
	Итого:	12	
			декабрь
37	Тема: Быстрый прорыв при начальном. Отработка быстрого прорыва при начальном вбрасывании.	2	
38	Тема: Игра в нападении через центрального игрока. Отработка комбинаций в нападении через центрального игрока.	1	
39	Тема: Быстрый прорыв после штрафного мяча. Отработка комбинаций быстрого прорыва после штрафного броска.	2	
40	Тема: Совершение передач в движении. Отработка передач в движении различными способами, в парах, тройках и т.д.	1	

41	Тема: ОФП на развитие силы рук и ног. ОФП в тренажерном зале на тренажерах.	2	
42	Тема: Нападение через центрального входящего в область штрафного броска. Отработка комбинаций игры через центрального игрока.	1	
43	Тема: Заслоны внутренние. Отработка внутренних заслонов, в парах, с защитниками, в игровых ситуациях.	2	
44	Тема: Заслоны внешние. Отработка внешних заслонов, в парах, с защитниками, в игровых ситуациях.	1	
	Итого:	12	
			январь
49	Тема: Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Отработка комбинаций при вбрасывании мяча.	2	
50	Тема: Заслоны, двойки. Отработка заслонов и открываний после постановки заслонов.	1	
51	Тема: ОФП на развитие прыгучести. ОФП различные упр. на развитие прыгучести с отягощением и без	2	
52	Тема: Быстрый прорыв. Отработка быстрого прорыва в парах, тройках, в пятерках.	1	
53	Тема: Заслон центровым игроком. Отработка постановки заслонов центровым игрокам и открытие после них.	2	
54	Тема: Полная система защиты. Отработка зонной защиты, личной защиты.	1	
55	Тема: Заслон с выходом на получение мяча от центрального. Отработка комбинаций с взаимодействиями с центровым игроком.	2	
56	Тема: Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит. Отработка комбинаций с на получении мяча.	1	
	Итого:	12	
			февраль
61	Тема: Борьба за мяч, отскочивший от мяча. Отработка комбинаций направленных на борьбу за отскочивший мяч.	2	
62	Тема: Наведение защитника на центрального игрока с проходом по лицевой линии. Отработка комбинаций с центровым игроком.	2	

63	Тема: Опека центрального игрока спереди и передача ему мяча одной рукой. Отработка комбинаций с центральным игроком.	1	
64	Тема: Ловля высокого летящего мяча одной рукой. Техника передачи и ловли высоко летящего мяча различными способами и на различные расстояния, с сопротивлением и без.	2	
65	Тема: Нападение двумя центрами и их взаимодействие. Отработка тактических приемов в нападении.	1	
66	Тема: Ловля высоко летящего мяча одной рукой. Техника передачи и ловли высоко летящего мяча различными способами и на различные расстояния, с сопротивлением и без и отработка комбинаций.	2	
67	Тема: Нападение двумя центрами и их взаимодействие. Отработка тактических приемов в нападении.	1	
68	Тема: ОФП на развитие прыгучести, силы рук и ног. ОФП в тренажерном зале на тренажерах.	2	
69	Тема: Передачи на максимальной скорости. Совершенствование техники передач различными способами и в различных игровых ситуациях.	1	
	Итого:	12	
			март
73	Тема: Плотная опека игроков в тыловой зоне. Техника защиты личной и зонной.	2	
74	Тема: Переключения при личной защите. Совершенствовать технику защиты личной и зонной, и переключение игроков.	1	
75	Тема: Броски в движении и в прыжке. Совершенствование техники бросков в движении, в прыжке, с места, с защитой и без.	2	
76	Тема: Нападение тройкой с активным заслоном. Отработка тактических действий в нападении тройками.	1	
77	Тема: Броски с сопротивлением. Совершенствование техники бросков различными способами.	2	
78	Тема: Броски и передачи в движении. Отработка техники бросков различными способами.	1	
79	Тема: Плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки. Совершенствование тактики защиты.	2	
80	Тема: Комбинация при выполнении штрафных бросков. Совершенствование тактических комбинаций при выполнении штрафных бросков.	1	
	Итого:	12	

			апрель
85	Тема: Зонная защита 3+2 и игра против нее. Тактика игры с зонной защитой 3+2. Разучивание комбинаций против зонной защиты.	2	
86	Тема: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центрах. Разучивание тактических комбинаций с вбрасыванием мяча из-за боковой линии с наведением центровых.	1	
87	Тема: Зонная защита 2+3 и игра против нее. Тактика игры с зонной защитой 3+2. Разучивание комбинаций против зонной защиты.	2	
88	Тема: Совершение в технических приемах. Совершенствование упр. на ведение мяча, передач, бросков и т.д.	1	
89	Тема: Учебная игра. Двухсторонняя игра.	2	
90	Тема: Учебная игра на выносливость. Двухсторонняя игра приближенная к соревнованиям.	1	
91	Тема: Зонная защита 1+3+1. Тактика игры с зонной защитой 1+3+1. Разучивание комбинаций против зонной защиты.	2	
92	Тема: Совершение игроков в защитных действиях. Тактика защиты: индивидуальная и групповая.	1	
	Итого:	12	
			май
97	Тема: ОФП на развитие скоростно-силовых качеств. ОФП пробегание в быстром темпе коротких отрезков, с ведением мяча, с ведением двух мячей, различными способами.	2	
98	Тема: Выбивание мяча у противника при ведении. Отработка техники выбивания мяча различными способами, в различных игровых ситуациях.	1	
99	Тема: Передача мяча на максимальной скорости. Совершенствование техники передач мяча различными способами на скорости.	2	
100	Тема: Сложные взаимодействия в нападении. Тактика комбинаций в нападении.	1	
101	Тема: Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков. Тактические комбинации при выполнении штрафных бросков.	2	
102	Тема: Совершение нападения против зонной защиты. Тактические комбинации против зонной защиты.	1	

103	Тема: Броски в прыжке со средних дистанций. Совершенствование техники бросков в прыжке с различных дистанций и разучивание комбинаций для выполнения бросков с уходом от защитника.	2	
104	Тема: Переключения в защите. Тактика защитных действий и взаимодействия в переключении игроков в защите.	1	
	Итого:	12	
			ИЮНЬ
109	Тема: Броски в движении левой рукой. Техника бросков, тактические комбинации направленные на отработку бросков с различных дистанций.	2	
110	Тема: Взаимодействие двух центровых игроков. Отработка тактических комбинаций в нападении с взаимодействием двух центровых.	1	
111	Тема: Нападение против плотной опеки (прессинга). Отработка тактических действий в нападении против плотной опеки.	2	
112	Тема: Учебная игра с применением тактических приемов. Двухсторонняя игра.	1	
113	Тема: Учебная игра на выносливость. Двухсторонняя игра.	2	
114	Тема: ОФП на развитие силы, выносливости, ловкости.	1	
115	Тема: Нападение тройкой с активным заслоном. Отработка тактических действий в нападении тройками с заслонами и без.	2	
116	Тема: Нападение и защита в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше. Отработка тактических комбинаций в нападении и защите на последних минутах игры.	1	
	Итого:	12	
	Всего:	120	

IV. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Техника безопасности при занятиях баскетболом, предупреждение травм, оказание первой помощи

1.1. Техника безопасности. Перемещение баскетболиста, ловля и передача мяча, ведение на месте.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Упр. в перемещении, техника ловли и передач мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Техника ведения мяча на месте.

Раздел 2. Теория

2.1. Передача одной рукой от плеча, поворот на месте, ведение в движении.

Техника передач одной рукой от плеча в парах, на месте и в движение. Техника поворотов на месте, после остановки в два шага, прыжком с ведением мяча. Техника ведения мяча, из различных положений, с различной высотой отскока, на месте, в движении.

2.2. Передача двумя руками от головы. Броски одной рукой с места.

Техника передач мяча от головы: в парах, тройках, четверках, на месте, в движении. Техника бросков с различных дистанций.

2.3. Остановки, передачи в движении. Броски одной рукой с места.

Совершенствование техники остановок после ведения: прыжком и в два шага. Совершенствование техники бросков одной рукой с различных дистанций, в парах, в тройках.

2.4. Передвижение в защитной стойке баскетболиста. Броски после ведения.

Техника передвижений в защитной стойке – на месте, в движении, без рук, в парах, тройках, в игровых ситуациях. Техника бросков после ведения в прыжке, с атакой в два шага, с защитником и без

Раздел 3. Правила игры в баскетбол, судейство, проведение соревнований, правильность заполнения протокола.

3.1. Передачи во встречном движении. Повороты в движении.

Техника различных передач во встречном движении: в парах, тройках, группах. Совершенствование поворотов в движении.

3.2. Броски после ведения мяча.

Совершенствование техники бросков после ведения с двух шагов, в прыжке – из под кольца, с точек, из-за трех очковой линии. С защитниками и без защиты.

3.3. Опека игрока. Ловля мяча отскочившего от щита.

Совершенствование техники передвижения в стойке защитника: личная опека, действия защитника против двух нападающих. Техника постановки «спины» при подборе на своем щите: овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

3.4. Броски с места и в движении. ОФП на развитие силы рук и ног.

Совершенствование техники бросков с различных дистанций в прыжке и с места: с сопротивлением и без. ОФП – прыжковые упр. через скамейку, приседание с утяжелением, отжимание, подтягивание, упр. планка.

3.5. Броски с места и в движении.

Совершенствование техники бросков с различных дистанций в прыжке и с места: с сопротивлением и без. В парах, тройках, в игровых ситуациях.

3.6. Броски с места, в движении после ловли мяча.

Совершенствование техники бросков с различных дистанций в прыжке и с места: с сопротивлением и без после передач партнера.

3.7. Передачи после ведения. Штрафные броски.

Совершения техники различных передач в парах, тройках, в группах, после ведения мяча. Совершенствование техники штрафных бросков.

3.8. Учебная игра.

Учебная игра с применением технических приемов.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

4.1. Передача одной рукой сбоку и в прыжке.

Техника передач одной рукой сбоку: с назу, с верху, из-за спины. На месте, в прыжке, в движении: в парах, в тройках, в группах.

4.2. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра.

Техника ведения мяча с обводкой: стоек, защитника. С изменение скорости, с изменением направления, с различными переводами мяча. Учебная игра без ведения, с ведением.

4.3. Передача одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов.

Совершенствование техники различных передач одной рукой, в различных игровых ситуациях.

4.4. Броски в прыжке после ведения мяча.

Совершенствование техники бросков с различных дистанций в прыжке и с места: с сопротивлением и без после ведения мяча.

4.5. Учебная игра на выносливость.

Учебная игра с применением технических действий.

4.6. Опека игрока без мяча.

Совершенствование техники передвижения в стойке защитника: личная опека, действия защитника против двух нападающих.

4.7. ОФП на развитие силы рук и ног.

Комплекс ОФП в тренажерном зале.

4.8. Ловля мяча, катящегося по площадке, сов. передач.

Совершенствование различных передач: на месте, в движении, из различных исходных положений. Техника ловли мяча, катящегося по площадке: без защитника, с защитником.

4.9. Атака двух нападающих против одного защитника.

Совершенствование быстрого отрыва в парах, против одного защитника. Передачи в парах по всей площадке против одного защитника.

4.10. Выбивание мяча при ведении. Атака трех нападающих против двух защитников.

Техника выбивания мяча: на месте, в движении, в игровых ситуациях. Тактика атаки трех нападающих.

4.11. Штрафные броски. Учебная игра.

Совершенствование техники штрафных бросков с места и в прыжке. Учебная игра в тройках, в пятерках.

4.12. Броски двумя руками снизу в движении.

Техника бросков и передач мяча двумя руками с низу, на месте, в движении, с сопротивлением.

4.13. Добивание мяча в корзину, броски в прыжке с сопротивлением защитника.

Техника добивания мяча, постановка «спины», добивание в прыжке, с сопротивлением. Техника бросков мяча в прыжке с различных дистанций, с сопротивлением и без.

4.14. ОФП на развитие силы рук и ног.

ОФП – прыжковые упр. через скамейку, приседание с утяжелением, отжимание, подтягивание, упр. планка. Упр. с набивными мячами.

4.15. Передачи в движении в парах.

Техника встречные передачи в движении, в парах, в тройках, с сопротивлением и без.

4.16. Основы быстрого прорыва.

Тактика быстрого прорыва в парах, тройках, в пятерках.

4.17. Учебная игра.

Игра в тройках, пятерках с применением тактических приемов.

4.18. Передачи в тройках в движении.

Техника различных передач в тройках: в движении, на месте, в стречном движении.

Раздел 5. Специальная подготовка

5.1. Совершение передач в тройках, в движении, быстрый прорыв.

Совершенствование передач в тройках, на месте, в движении, в быстром прорыве, с сопротивлением и без.

5.2. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Техника игры.

Совершенствование постановки спины при подборе мяча, выбор места, при борьбе за мяч. Двухсторонняя игра с применением тактических приемов.

5.3. Быстрый прорыв, передачи через центрального игрока.

Отработка комбинаций быстрого прорыва и игру через центрального игрока.

5.4. Броски в прыжке, со штрафной линии.

Отработка бросков с различных дистанций и разными способами.

5.5. Учебная игра на выносливость.

Двухсторонняя игра приближенная к соревнованиям.

5.6. Быстрый прорыв при начальном.

Отработка быстрого прорыва при начальном вбрасывании.

5.7. Игра в нападении через центрального игрока.

Отработка комбинаций в нападении через центрального игрока.

5.8. Быстрый прорыв после штрафного мяча.

Отработка комбинаций быстрого прорыва после штрафного броска.

5.9. Совершение передач в движении.

Отработка передач в движении различными способами, в парах, тройках и т.д.

5.10. ОФП на развитие силы рук и ног.

ОФП в тренажерном зале на тренажерах.

- 5.11. Нападение через центрового входящего в область штрафного броска.
Отработка комбинаций игры через центрового игрока.
- 5.12. Заслоны внутренние.
Отработка внутренних заслонов, в парах, с защитниками, в игровых ситуациях.
- 5.13. Заслоны внешние.
Отработка внешних заслонов, в парах, с защитниками, в игровых ситуациях.
- 5.14. Техника игры в баскетбол.
Отработка технических приемов в игре в баскетбол.
- 5.15. Нападение «тройкой».
Отработка различных комбинаций нападений «тройкой»
- 5.16. Учебная игра.
Учебная игра с применением тактических комбинаций.
- 5.17. Бросковая тренировка.
Отработка техники бросков с различных дистанций и сопротивлением и без.
- 5.18. Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
Отработка комбинаций при вбрасывании мяча.
- 5.19. Заслоны, двойки.
Отработка заслонов и открываний после постановки заслонов
- 5.20. ОФП на развитие прыгучести.
ОФП различные упр. на развитие прыгучести с отягощением и без

Раздел 6. Техническая подготовка

- 6.1. Быстрый прорыв.
Отработка быстрого прорыва в парах, тройках, в пятерках.
- 6.2. Заслон центровым игроком.
Отработка постановки заслонов центровым игрокам и открытие после них.
- 6.3. Полная система защиты.
Отработка зонной защиты, личной защиты.
- 6.4. Заслон с выходом на получение мяча от центрового.
Отработка комбинаций с взаимодействием с центровым игроком.
- 6.5. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит.
Отработка комбинаций с на получении мяча.
- 6.6. Выбивание мяча при ведении.
Отработка техники выбивания мяча при ведении и укрывание мяча.
- 6.7. Накрывание мяча при броске.
Отработка правильного накрывания мяча, в различных ситуациях.
- 6.8. Наведение защитника на центрового игрока.
Отработка комбинаций с центровым игроком и постановкой заслона.
- 6.9. Перехваты мяча, адресуемого центровому.
Отработка комбинаций с центровым игроком и постановкой заслона и правильность защиты центрового с последующим перехватом мяча.
- 6.10. Борьба за мяч, отскочивший от мяча.
Отработка комбинаций направленных на борьбу за отскочивший мяч.
- 6.11. Наведение защитника на центрового игрока с проходом по лицевой линии.

Отработка комбинаций с центровым игроком.

6.12. опека центрального игрока спереди и передача ему мяча одной рукой.

Отработка комбинаций с центровым игроком.

6.13. ловля высоко летящего мяча одной рукой.

Техника передачи и ловли высоко летящего мяча различными способами и на различные расстояния, с сопротивлением и без

6.14. нападение двумя центрами и их взаимодействие.

Отработка тактических приемов в нападении.

6.15. ловля высоко летящего мяча одной рукой.

Техника передачи и ловли высоко летящего мяча различными способами и на различные расстояния, с сопротивлением и без и отработка комбинаций.

6.16. нападение двумя центрами и их взаимодействие.

Отработка тактических приемов в нападении.

6.17. ОФП на развитие прыгучести, силы рук и ног.

ОФП в тренажерном зале на тренажерах.

6.18. передачи на максимальной скорости.

Совершенствование техники передач различными способами и в различных игровых ситуациях.

6.19. Игра на выносливость.

Двухсторонняя игра.

6.20. Бросковая тренировка.

Совершенствование бросков с различных дистанций и в различных игровых ситуациях

Раздел 7. Тактическая подготовка

7.1. Ведение мяча на максимальной скорости.

Совершенствование и отработка ведения мяча различными способами и в различных игровых ситуациях.

7.2. Плотная опека игроков в тыловой зоне.

Техника защиты личной и зонной.

7.3. Переключения при личной защите.

Совершенствовать технику защиты личной и зонной, и переключение игроков.

7.4. Броски в движении и в прыжке.

Совершенствование техники бросков в движении, в прыжке, с места, с защитой и без.

7.5. нападение тройкой с активным заслоном.

Отработка тактических действий в нападении тройками.

7.6. Броски с сопротивлением.

Совершенствование техники бросков различными способами.

7.7. Броски и передачи в движении.

Отработка техники бросков различными способами.

7.8. Плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки.

Совершенствование тактики защиты.

7.9. Комбинация при выполнении штрафных бросков.

Совершенствование тактических комбинаций при выполнении штрафных бросков.

7.10. Освобождение от заслонов.

Отработка тактики в нападении, защита от заслонов.

7.11. ОФП на развитие выносливости.

ОФП на стадионе «Торпедо»

7.12. Зонная защита 2+1+2 и игра против нее.

Тактика игры с зонной защитой 2+1+2. Разучивание комбинаций против зонной защиты.

7.13. Броски в движении.

Совершенствование техники бросков различными способами.

7.14. Зонная защита 3+2 и игра против нее.

Тактика игры с зонной защитой 3+2. Разучивание комбинаций против зонной защиты.

7.15. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центрах.

Разучивание тактических комбинаций с вбрасыванием мяча из-за боковой линии с наведением центровых.

7.16. Зонная защита 2+3 и игра против нее.

Тактика игры с зонной защитой 3+2. Разучивание комбинаций против зонной защиты.

7.17. Совершение в технических приемах.

Совершенствование упр. на ведение мяча, передач, бросков и т.д.

7.18. Учебная игра.

Двухсторонняя игра

7.19. Учебная игра на выносливость.

Двухсторонняя игра приближенная к соревнованиям.

Раздел 8. Соревнования

8.1. Зонная защита 1+3+1.

Тактика игры с зонной защитой 1+3+1. Разучивание комбинаций против зонной защиты.

8.2. Совершение игроков в защитных действиях.

Тактика защиты: индивидуальная и групповая.

8.3. Совершение игроков в защитных действиях.

Тактика защиты: индивидуальная и групповая.

8.4. Учебная игра с целью проверки и закрепления пройденного материала.

Двухсторонняя игра с применением технических и тактических комбинаций.

8.5. Совершение штрафных бросков и бросков с точек.

Совершенствование техники бросков с различных дистанций и в различных игровых ситуациях.

8.6. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Отработка комбинаций направленных на борьбу за отскочивший мяч.

8.7. ОФП на развитие скоростно-силовых качеств.

ОФП пробегание в быстром темпе коротких отрезков, с ведением мяча, с ведением двух мячей, различными способами.

8.8. Выбивание мяча у противника при ведении.

Отработка техники выбивания мяча различными способами, в различных игровых

ситуациях.

8.9. Передача мяча на максимальной скорости.

Совершенствование техники передач мяча различными способами на скорости.

8.10. Сложные взаимодействия в нападении.

Тактика комбинаций в нападении.

8.11. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков.

Тактические комбинации при выполнении штрафных бросков.

8.12. Совершение нападения против зонной защиты.

Тактические комбинации против зонной защиты.

8.13. Броски в прыжке со средних дистанций.

Совершенствование техники бросков в прыжке с различных дистанций и разучивание комбинаций для выполнения бросков с уходом от защитника.

8.14. Переключения в защите.

Тактика защитных действий и взаимодействия в переключении игроков в защите.

8.15. Плотная опека в тыловой зоне.

Тактические действия личной и зонной защиты.

8.16. Добивание мяча в корзину.

Технические приемы добивания мяча в корзину, с различных дистанций.

8.17. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.

Отработка комбинаций направленных на борьбу за отскочивший мяч.
Двухсторонняя игра.

8.18. Плотная опека по всей площадке (прессинг).

Тактика защиты, отработка личной защиты по всей площадке.

8.19. Броски в движении левой рукой.

Техника бросков, тактические комбинации направленные на отработку бросков с различных дистанций.

8.20. Взаимодействие двух центровых игроков.

Отработка тактических комбинаций в нападении с взаимодействием двух центровых.

8.21. Нападение против плотной опеки (прессинга).

Отработка тактических действий в нападении против плотной опеки.

8.22. Учебная игра с применением тактических приемов.

Двухсторонняя игра.

8.23. Учебная игра на выносливость.

Двухсторонняя игра.

8.24. ОФП на развитие силы, выносливости, ловкости.

8.25. Нападение тройкой с активным заслоном.

Отработка тактических действий в нападении тройками с заслонами и без.

8.26. Нападение и защита в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше.

Отработка тактических комбинаций в нападении и защите на последних минутах игры.

8.27. Добивание мяча, броски.

Технические приемы добивания мяча в корзину, отработка бросков с различных дистанций.

8.28. Учебная игра с применением различных тактических комбинаций.

Отработка тактических комбинаций во время игры.

8.29. ОФП

ОФП развитие выносливости, бег по пересеченной местности

8.30. Учебная игра.

Двухсторонняя игра.

V. Обеспечение программы

Методическое обеспечение:

- Методический кабинет с банком методических данных.
- Библиотека с книжным фондом, фондом выписываемой периодической печати, электронные учебники:
- газеты;
- журналы;
- методические рекомендации для студентов по баскетболу;
- Презентации по технике баскетбола, правилам, жестикуляции.

Материальная база:

- спортивный и тренажерный залы
- гимнастические коврики,
- маты, гантели,
- тренажеры,
- шведская стенка
- спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные
2. Сетка волейбольная
3. Табло
4. Свисток
5. Скамейки гимнастические

Методические указания к программе

Методы обучения

Практические: разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок); звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, участие в соревнованиях и дружеских встречах.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с

выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Также учащиеся должны ознакомиться с правилами игры в баскетбол, простейшим судейством, принимать участие в соревнованиях по баскетболу.

VI. Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы обучающиеся должны

Знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- основные технические приемы игры
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

Уметь:

- выполнять бросок по кольцу из под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

Способы проверки:

Сдача нормативов в начале, середине и в конце каждого учебного года.

VII. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
4. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Литература для студентов

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
3. Н.Сортел «Баскетбол: первые шаги. 100 упражнений и советов для юных игроков» 2002г.