ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ «Новооскольский колледж»
Приказ №655
от 28.08.2023 г.
С.В. Осипов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Осипов Сергей Владимирович
cn=Осипов Сергей Владимирович, o=ОГАПОУ Новооскольский колледж, email=mail@noskolagrokol.ru, c=RU
2023.09.27 12:42:49 +03'00'

Образовательная программа

(модифицированная)

Спортивная секция

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст участников реализации программы: 15-20 лет

Срок реализации 10 месяцев

Разработал:

педагог дополнительного образования

Подчередниченко Л. П.

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка ……..…..…. 3

Содержание изучаемого курса …….…….…… 8

Методическое обеспечение дополнительной
образовательной программы ……...……. 11

Учебный план …….. 16

Годовой план распределения учебных часов ……. 17

Календарно-тематическое планирование ……..……... 19

Материально-техническое обеспечение …….. 32

Библиография ……..…… 32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Актуальность программы: развитие физических качеств личности является составной частью гармонично развитой личности.

Новизна программы: сочетание приемов и методов ее реализации.

Педагогическая целесообразность: получение дополнительного образования по программе способствует включению студентов в процесс физического совершенствования личности и вырабатывает навыки здорового образа жизни.

Главная цель работы спортивной секции по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил студентов, в воспитании социально- активной личности, готовой к социально- значимым видам деятельности.

Задачи подготовки баскетболистов:

- привлечение максимально возможного количества студентов к систематическим занятиям баскетболом и отбор способных студентов в сборную команду колледжа;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям и совершенствование их в игре;
- приобщение студентов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве колледжа, первенстве района, городском турнире, областной Спартакиаде среди студентов и т. д.

Рабочая программа спортивной секции по баскетболу составлена для работы со студентами 1, 2, 3, 4 курса. При разработке данной рабочей программы использовалась Программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва.

Отличительные особенности программы. Данная дополнительная образовательная программа разработана для студентов Новооскольского колледжа с учетом материально- технической базы колледжа и индивидуальных особенностей и уровня подготовки занимающихся студентов. В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особенностью является распределение

часов по разделам подготовки, которое отражено в учебном плане. Учебный материал состоит из двух разделов: Теоретической и Практической подготовки.

Теоретический курс состоит из десяти тем: гигиенические требования к занимающимся спортом; профилактика травматизма в спорте; влияние физических упражнений на организм спортсмена; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; планирование и контроль подготовки; основы техники игры и техническая подготовка; основы тактики игры и тактическая подготовка; спортивные соревнования; правила игры; установка на игру и разбор результатов игры; место занятий, оборудование спортивный инвентарь. Изучение теоретического материала планируется в форме коротких бесед до, после и во время практических занятий. Тренер логически связывает материал теоретических занятий с практическими занятиями. Во время бесед могут применяться наглядные пособия, демонстрационная доска для изображения схем, видеозаписи и т.д.

В практическом разделе программы основной упор делается на общую физическую подготовку, техническую, тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, игровую подготовку, контрольные и календарные игры и контрольные испытания.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы. Набирается группа из 15- 20 студентов, в возрасте от 15 до 20 лет. В спортивную секцию принимаются практически все студенты желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний. Параллельно преподаватели физического воспитания осуществляют целевой отбор в группах каждого курса, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей. Организуется просмотр обучающихся в форме игр и соревнований, в которых проявляются двигательные способности студентов в сложнокоординационных упражнениях. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места и т. д.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). Программа рассчитана на 10 месяцев.

Формы и режим занятий. Организация тренировочных занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма занимающихся студентов. Подготовка осуществляется строго с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности, а также уровнем подготовки каждого студента. Спортивные тренировки проводятся в спортивном зале физкультурно-

оздоровительного комплекса города Новый Оскол три раза в неделю (6 часов в неделю).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Указания к выполнению контрольных упражнений

Общая физическая подготовка

1. **Прыжок в длину с места.** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
2. **Прыжок с доставанием.** Используется для определения скоростно- силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.
3. **Бег 40 с.** из положения высоко старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.
4. **Бег 20 м.**
5. **Бег 300 м, 600 м, 1 000 м или тест Купера.**

Техническая подготовка

1. **Передвижение.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Инвентарь: 3 стойки.
2. **Скоростное ведение.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2 –х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2- х шагах левой рукой. Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Общеметодические указания (ОМУ):

а) перевод выполняется с руки на руку. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

б) перевод выполняется с руки на руку под ногой. Задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);

в) перевод выполняется руками на руку за спиной. Задание выполняется 4 дистанции (8 бросков). Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с

3. **Передачи мяча.** Игрок стоит к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и предает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Отдавая передачи правой рукой. Общеметодические указания (ОМУ):
4. а) передачи выполняются одной рукой от плеча. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска);
   б) передачи выполняются об пол. Задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);
   в) передачи выполняются различными способами. Задание выполняется 4 дистанции (8 бросков). Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

5. **Дистанционные броски.** Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза- туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.
   Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый в трехочковой зоне, второй- в двухочковой . На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

6. **Штрафные броски.**

Средства контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности студентов группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и соревнования. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления студентов.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления студентов

Таблица 1

Объект наблюдения	**Степень и признаки утомления**		
	Небольшая	**Средняя**	**Большая (недопустимая)**
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Контроль усвоения программного материала предусматривает так же проведение соревнований, участие в спортивных соревнованиях на различных уровнях.

Формы подведения итогов (участие в турнирах, соревнованиях).

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
- систематическое посещение тренировочных занятий;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок;
- знание правил игры;
- результаты участия в соревнованиях.

Показателями работы спортивной секции являются: посещаемость, стабильный состав занимающихся, динамика роста спортивного мастерства студентов и результаты участия в соревнованиях. Обязательным компонентом работы спортивной секции являются соревнования. В колледже ежегодно проводится традиционная Спартакиада колледжа по баскетболу среди всех групп 1, 2, 3, 4 курса студентов, затем и финал Спартакиады между курсами. Предусматриваются соревнования между группами одного возраста, товарищеские встречи и контрольные игры, участие команды баскетболистов в традиционных городских турнирах по баскетболу, районных соревнованиях. В ходе тренировочных занятий в виде соревнований проводятся контрольные упражнения по общефизической и технической подготовке, с целью определения уровня мастерства баскетболистов и постановки индивидуальных задач каждому занимающемуся студенту.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Содержательное обеспечение разделов программы

I. Теоретическая подготовка

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом;

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;

4. Планирование и контроль подготовки;

5. Основы техники игры и техническая подготовка;

6. Основы тактики игры и тактическая подготовка;

7. Профилактика травматизма;

8. Правила игры;

9.. Установка на игру и разбор результатов игры:

10. Место занятий, оборудование и спортивный инвентарь.

II. Практическая подготовка

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения:

элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формами организации тренировочных занятий являются:

- групповые занятия, теоретические занятия, участие в матчевых встречах, городских турнирах, соревнованиях областной Спартакиады среди студентов;

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Подготовительная часть **.**

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части тренировочного занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1.Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2.Начинать занятие с построения и постановки задач;
3.Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4.При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5.Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6.Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнения, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные упражнения с с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

<u>Основная часть</u>

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в баскетбол. Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ране разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Методы овладения спортивной техникой

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения**.**

2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

3. Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3.При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

<u>Заключительная часть</u> предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма занимающихся в оптимальное для последующей деятельности состояния. **Для решения задач заключительной части используются следующие упражнения:**

- Имитационные;
- На внимание;
- На координацию движений;
- На дыхание и расслабление;
- Малоподвижные игры.

Методы развития физических качеств

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.

1. <u>МЕТОД МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ:</u> характеризуется выполнением упражнений с применением около предельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

<u>2. МЕТОД ”МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ”</u> предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

<u>3. МЕТОД ДИНИМАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ –</u> основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

<u>4. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД</u> заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

<u>5. МЕТОД СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ</u> заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

ИНВЕНТАРЬ: штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, тренажёры, жгуты, резинки, маты, утяжелители.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

ИНВЕНТАРЬ: блины, штанги, жгуты, маты, мячи набивные.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

МЕТОДЫ ДЛИТЕЛЬНОГО НЕПРЕРЫВНОГО УПРАЖНЕНИЯ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ НАГРУЗКОЙ (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковы объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

ИНВЕНТАРЬ: мячи, маты, жгуты, гимнастические стенки.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в

подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

ИНВЕНТАРЬ: барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки, мячи, скамейки.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

ИНВЕНТАРЬ: барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки, мячи, скамейки, стойки.

Форма подведения итогов:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
- систематическое посещение тренировочных занятий;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок;
- знание правил игры;
- результаты участия в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»

240 часов в год (6 часов в неделю)

№	Наименование материала	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	9	6	4	4	3	4	2	4	5	7	48
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	3	4	4	3	3	2	2	5	5	7	38
4	Техническая подготовка	3	6	7	4	3	5	5	6	4	2	45
5	Тактическая подготовка	3	4	6	4	7	5	5	4	2		40
6	Игровая подготовка	1	3	2	3	6	4	3	4	3	5	34
7	Контрольные и календарные игры				5	1	3	6		2		17
8	Контрольные испытания	4								2	2	8
9	Восстановительные мероприятия	Вне сетки										
10	Общее количество часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»

240 часов в год (6 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	Учебный год										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
	I. Теоретическая подготовка											
1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1										1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1									1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена									1		1
4	Планирование и контроль подготовки					1						1
5	Основы техники игры и технической подготовки							1				1
6	Основы тактики игры и тактической подготовки								1			1
7	Профилактика травматизма						1					1

8	Правила игры			1								1
9	Установка перед играми и разбор результатов игры				1							1
10	Место занятий, оборудование и спортивный инвентарь										1	1
	Всего часов на теоретическую подготовку	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	II. Практическая подготовка											
1	ОФП	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	45
2	СФП	5	5	4	3	2	5	5	4	5	5	43
3	Техническая подготовка	6	7	7	5	6	6	5	6	4	7	59
4	Тактическая подготовка	2	3	5	4	5	2	2	4	3	1	31
5	Игровая подготовка	1	3	2	3	4	4	3	4	3	3	30
6	Контрольные и календарные игры				4	3	2	3		2		14
7	Контрольные испытания	4								2	2	8
8	Восстановительные мероприятия	Вне сетки										
9	Итого часов на практическую подготовку	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	230
	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

240 часов в год (6 часов в неделю)

Понедельник. Среда. Пятница.

№ занятия	Дата проведения	Ко-во минут	Тема занятия	Элементы содержания тренировочного занятия
1	**сентябрь**	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Контрольные испытания.	Правила ТБ при игре в баскетбол Физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок с доставанием. Бег 40 м. Бег 300 м, 600 м, 1 000 м. Техническая подготовка. Передвижение. Скоростное ведение. Передача мяча. Броски с дистанции
2		2	Ведение мяча. Ловля и передача	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол
3		2	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол
4		2	Передвижение. Скоростное ведение	Техническая подготовка. Передвижение. Скоростное ведение. Передача мяча. Броски с дистанции
5		2	Ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком	Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
6		2	Стойки и повороты баскетболиста	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
7		2	Передача мяча на месте	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
8		2	Броски мяча одной и двумя руками	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля

				мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
9		2	Имитация защитных действий против игрока нападения	Имитация защитных действий против игрока нападения. Прыжки в высоту. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.
10		2	Ведение мяча с изменением скорости и направления	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
11		2	Учебная игра по заданным правилам	Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
12		2	Броски мяча одной рукой с места	Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
13	**октябрь**	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Броски мяча в кольцо	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
14		2	Ловля и передача мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
15		2	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
16		2	Ведение мяча и броски	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
17		2	Вырывание и выбивание мяча.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
18		2	Имитация действий атаки против игрока защиты	Имитация действий атаки против игрока защиты. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств

19		2	Броски мяча одной рукой с места	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.
20		2	Учебная игра 3х 3, 4 х 4	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.
21		2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
22		2	Передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
23		2	Броски мяча в кольцо	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
24		2	Перехват баскетбольного мяча	Перехват мяча. Отработка технических приемов. Развитие координационных качеств
25	**ноябрь**	2	Стойка и передвижения игрока. Правила игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол
26		2	Имитация защитных действий против игрока нападения	Отработка технических приемов. Имитация защитных действий против игрока нападения. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
27		2	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Отработка технических приемов. Развитие координационных качеств
28		2	Ведение мяча и остановка прыжком	Отработка технических приемов. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета

29		2	Ведение два шага бросок	Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок в кольцо. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
30		2	Перехват мяча у соперника	Перехват мяча. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
31		2	Действия игроков в защите	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
32		2	Броски мяча по кольцу	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
33		2	Борьба за мяч после отскока от щита	Борьба за мяч после отскока от щита. Игра по заданным правилам. Развитие координационных качеств
34		2	Ведения мяча с изменением направления	Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
35		2	Имитация защитных действий против игрока защиты	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Имитация защитных действий. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
36		2	Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	Защитные действия. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола и правила игры
37	**декабрь**	2	Стойки и перемещения игрока. Установка на игру и разбор результатов игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
38		2	Ловля и передача мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
39		2	Ведение мяча с изменением высоты	Отработка технических приёмов. Развитие координационных качеств. Игра

			отскока	в баскетбол
40		2	Броски мяча одной рукой после ведения	Броски мяча одной рукой после ведения. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
41		2	Вырывание и выбивание мяча	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
42		2	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Развитие координационных качеств
43		2	Броски мяча двумя руками от груди с места	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.
44		2	Учебно – тренирочная игра 3х 3	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
45		2	Быстрый прорыв	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
46		2	Игра в мини-баскетбол.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.
47		2	Броски мяча одной рукой после ведения	Броски мяча одной рукой после ведения. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
48		2	Броски мяча одной рукой после двух шагов	Броски мяча одной рукой после двух шагов. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
49	**январь**	2	Повороты с мячом и без мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие

				координационных способностей. Правила игры в баскетбол
50		2	Ведение мяча с изменением направления движения	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
51		2	Броски мяча в прыжке одной рукой с места	Броски мяча в прыжке одной рукой с места. Развитие координационных способностей
52		2	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Отработка технических приемов в различных комбинациях, двусторонняя игра. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления
53		2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	Отработка тактических действий. Отработка тактических приемов, двусторонняя игра. Развитии памяти, внимания и игрового мышления
54		2	Штрафной бросок	Штрафной бросок. Работа под кольцом, борьба за мяч. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Правила игры
55		2	Ведение мяча в движении	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола
56		2	Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
57		2	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
58		2	Бросок мяча двумя руками от головы с места с	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении

			сопротивлением	с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
59		2	Командные действия в защите	Командные действия. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
60		2	Вырывание, выбивание мяча в игре	Вырывание, выбивание мяча в игре. Учебная игра по заданным правилам. Развитие координационных способностей
61	**февраль**	2	Профилактика травматизма. Броски мяча	Профилактика травматизма. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей
62		2	Передачи мяча в парах, тройках	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие
63		2	Командные действия в защите	Командные действия игроков в защите. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
64		2	Броски мяча по кольцу	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
65		2	Передачи мяча разными способами в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
66		2	Командные действия в нападении	Командные действия в нападении. Индивидуальные действия игроков команды. Правила игры

67		2	Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
68		2	Передачи мяча разными способами в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей
69		2	Игра с заданными тактическими действиями	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Учебная игра. Развитие координационных способностей
70		2	Бросок одной рукой с места Учебная игра 3х3, 4х4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
71		2	Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5	Личная защита. Учебная игра. Тактика нападения. Атака корзины. Тактика защиты. Противодействие атаке корзины. Развитие координационных способностей
72		2	Командные действия в нападении	Командные действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей
73	**март**	2	Технические действия в защите	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
74		2	Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей
75		2	Командные действия в защите	Командные действия в защите. Игровые задания. Развитие координационных способностей

76		2	Игровые задания 3х3, 4х4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль
77		2	Позиционное нападение со сменой мест	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола
78		2	Броски мяча одной рукой после ведения	Броски мча одной рукой после ведения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль
79		2	Личная защита в игровых взаимодействиях	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола
80		2	Личная защита в игровых взаимодействиях	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола
81		2	Заслоны. Личный прессинг	Заслоны. Личный прессинг. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола
82		2	Бросок двумя руками от головы в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола
83		2	Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола
84		2	Учебная игра по заданным правилам	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила

				баскетбола
85	**апрель**	2	Позиционное нападение и личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола
86		2	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола
87		2	Передачи мяча различными способами	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
88		2	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
89		2	Передачи мяча различными способами	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
90		2	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей
91		2	Передачи мяча в движении в парах и тройках	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
92		2	Бросок двумя руками от головы	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками

				от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
93		2	Борьба за мяч после отскока от щита	Борьба за мяч после отскока от щита. Броски. Учебная игра. Правила баскетбола
94		2	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
95		2	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами ведения в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
96		2	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Командные действия игрока в нападении. Развитие координационных способностей
97	**май**	2	Нравственные и волевые качества спортсменов. Быстрый прорыв	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.
98		2	Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Действия в защите. Развитие координационных способностей
99		2	Борьба за мяч после отскока от щита	Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей
100		2	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в

				парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
101		2	Передачи мяча различными способами	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
102		2	Учебная игра по заданным правилам	Учебная игра по заданным правилам. Развитие координационных способностей
103		2	Бросок двумя руками от головы	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
104		2	Ловля и передача мяча	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей
105		2	Ловля и передача мяча различными способами	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола
106		2	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
107		2	Учебно – тренировочная игра	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от

				головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Тест на проверку теоретических знаний. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей.
108		2	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	Отработка технических приемов. Стойка и передвижение игрока. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей
109	**июнь**	2	Контрольные испытания. Место занятия, оборудование и спортивный инвентарь	Физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок с доставанием. Бег 40 м. Бег 300 м, 600 м, 1 000 м. Техническая подготовка. Передвижение. Скоростное ведение. Передача мяча. Броски с дистанции
110		2	Прыжок толчком двух ног	Отработка технических приемов. Стойка и передвижение игрока. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей
111		2	Перехват мяча в игре	Передачи мяча различными способами, перехват. Работа в тройках, группах. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей
112		2	Повороты вперед, назад	Отработка технических приемов. Стойка и передвижение игрока. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей.
113		2	Ловля мяча двумя руками в движении	Отработка технических приемов. Стойка и передвижение игрока. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей.
114		2	Командные действия в нападении	Командные действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей
115		2	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Отработка технических приемов. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей.
116		2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Отработка технических приемов. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей
117		2	Командные действия в защите	Командные действия в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей
118		2	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	Отработка технических приемов. Стойка и передвижение игрока. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей
119		2	Броски в корзину	Отработка технических приемов. Развитие игровой способности и

			параллельно щиту	комплексное развитие психомоторных способностей
120		2	Учебная игра по заданным правилам	Отработка технических приемов игры. Развитие игровой способности и комплексное развитие психомоторных способностей

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация Образовательной программы (модифицированной) спортивной секции «Баскетбол» осуществляется в спортивном зале физкультурно-оздоровительного комплекса города.

Спортивный зал 24х42 м имеет разметку баскетбольной площадки, табло электронное игровое, сетку оградительную, баскетбольные платформы с щитами, кольцами и сетками. В снарядной комнате имеются стеллажи для хранения инвентаря: мячи баскетбольные, мячи мини-футбольные, мячи волейбольные, мячи набивные весом 2 кг, насос с иглой для накачивания мячей, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, канат для перетягивания, конусы для обводки, жилетка игровая, скакалки.

В раздевалке имеется комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся.

БИБЛИОГРАФИЯ

Для реализации программы имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, используются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1. Бишаева А.А. Физическая культура (4-е изд) учебник – М.: ИЦ Академия, 2018-320 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений СПО.-19-е изд., стер.- М.: ИЦ «Академия»,2018-176 с.
4. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Учебник.- М.: Просвещение, 2020 – 272 с

ЭБС

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с.

Интернет-ресурсы (И-Р):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. .www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
2. http://www.sportreferats.narod.ru/
3. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
4. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

5.http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6.http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
7.http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

Электронные учебники (ЭУ):

1. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М: ИЦАкадемия, 2018. -320 с.
2. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта учебное пособие для СПО/ Красноярск: ИПК СФУ, 2008.-342 с.

Реализация данной программы ведется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.