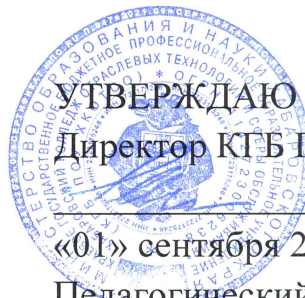




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«01» сентября 2022г.

Педагогический совет № 1
от «31» августа 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучаемых: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Крамаренко Евгения Павловна

г. Хабаровск,
2022

Согласовано

Председатель ПЦК

И.А.Егорова
« 1 » сентября 2022г.

Утверждаю

Заместитель директора по УВР

О.И.Супрун
« 1 » сентября 2022г.

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

на 2022-2023 учебный год					
№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них:		
			теория	практика	
Раздел теоретический					
	Введение. История игры Техника безопасности. Правила игры и судейства Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	2	2		
Раздел практический					
1.	Общая физическая подготовка	43			43
1.1.	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	8			8
1.2.	Прием контрольных нормативов по ОФП	3			3
1.3.	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	8			8
1.4.	Спортивные и подвижные игры	6			6
1.5.	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами	8			8
1.6.	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	4			4
1.7.	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой	6			6
2.	Специальная физическая подготовка	44			44
2.1.	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	7			7
2.2.	Передачи набивного мяча (от груди, от плеча, снизу двумя и одной рукой)	5			5
2.3.	Броски набивного мяча на дальность	2			2
2.4.	Выбор места. Борьба за мяч.	6			6
2.5.	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой»).	8			8
2.6.	Ускорения и рывки с ведением мяча. Передачи в стену на скорость.	4			4
2.7.	Упражнения для развития ловкости. Жонглирование мячом в воздухе. Игровые упражнения с мячом.	4			4
2.8.	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом	6			6
2.9.	Прием контрольных нормативов по СФП	2			2
3.	Техника нападения	30			30

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