

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«02» сентября 2022г.
Педагогический совет №1
«30» августа 2022г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучаемых: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Макеева Светлана Геннадьевна

Хабаровск 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

 И.В. Колесник

«02» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением по ВСР

 С.С. Зубкова

«02» сентября 2022 г.

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

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них:	
			теория	практика
Раздел теоретический		6	6	
	Введение. История игры Техника безопасности. Правила игры и судейства. Основы техники игры. Тактика игры.	3	3	
	Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	3	3	
Раздел практический		174		174
1.	Общая физическая подготовка	36		36
1.1.	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	10		10
1.2.	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
1.3.	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	8		8
1.4.	Спортивные и подвижные игры	10		10
1.5.	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами	6		6
2.	Специальная физическая подготовка	46		46
2.1	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	10		10

2.2.	Передачи набивного мяча (от груди, от плеча, снизу двумя и одной рукой)	8		8
2.3.	Выбор места. Борьба за мяч.	6		6
2.4.	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», бег с изменением способа передвижения)	6		6
2.5.	Ускорения и рывки с ведением мяча. Передачи в стену на скорость	8		8
	Упражнения для развития ловкости Жонглирование мячом в воздухе. Игровые упражнения с мячом.	8		8
3.	Техника нападения	20		20
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)	4		4
3.2.	Техника владения мячом 1. Ловля (разновидности, способы, броски); 2. бросок (разновидности, способы, броски); 3. ведение (разновидности, способы, броски);	16		16
4.	Техника защиты	20		20
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)	5		5

4.2.	Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание (вперед, назад, в стороны), перехват, накрывание)	15		15
6.	Тактика нападения	20		20
6.1.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	4		4
6.2.	Взаимодействие двух игроков (наведение, пересечение, заслон)	4		4
6.3.	Групповые действия. Взаимодействия трех игроков (треугольник, малая восьмерка, тройка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение двух игроков)	4		4
6.4.	Командные взаимодействия (система эшелонированного прорыва система нападения через центрального, система нападения без центрального, быстрый прорыв)	8		8
7.	Тактика защиты	20		20
7.1.	Индивидуальные действия. Против игрока без мяча (противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, (противодействие атаке корзины)	8		8
7.2.	Групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, нападения на двух)	4		4
7.3.	Командные действия (система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты, система личного прессинга, система зонного прессинга)	8		8
8.	Товарищеские встречи и соревнования	12		12

	Всего:	180	6	174
--	--------	-----	---	-----

Программа спортивной секции баскетбол 1 года обучения

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

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

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

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

Передача одной рукой "крюком" и одной рукой снизу.

Передача мяча одной рукой сбоку и скрытая за спиной.

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

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

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

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

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