

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»

ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАСКЕТБОЛ**

2016г

Программа дополнительного образования по баскетболу разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и методики подготовки баскетболистов.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК
Протокол № 11 от « 28 » августа 2016 г.
Председатель ЦМК



Т.А. Яско

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
М.Н. Хлебникова



Организация-разработчик:

ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»

Разработчик:

Е.В. Яркина – преподаватель по физической культуре

ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу в рамках дополнительного образования составлена на основании анализа примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и других, ранее изданных программ по баскетболу, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, с учётом специфики образовательного процесса в учреждениях профессионального образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочной группе — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся.

Для осуществления контроля подготовленности занимающихся проводятся спортивные испытания с помощью специально разработанных комплексов упражнений и тестов, которые позволяют оценивать уровень физической, технической и тактической подготовленности.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. 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. Специальная

физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

В секции по баскетболу занимаются обучающиеся техникума, отнесённые к основной медицинской группе. С разрешения врача допускаются обучающиеся, отнесённые к подготовительной группе.

Объёмы учебно-тренировочной нагрузки, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, соотношение средств на виды подготовки и распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам даны в приложении.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- привлечение обучающихся в секцию по баскетболу
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья
- обучение специальными знаниями и навыками
- обучение правилам игры и привлечение к судейству, при проведении внутритехникумовских соревнований
- подготовка и участие в городских и областных соревнованиях по баскетболу.

Требования к уровню подготовки обучающихся, занимающихся в секции по баскетболу

В результате занятий в секции по баскетболу в группе начальной подготовки обучающийся должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта;
- правила игры в баскетбол, место занятий и инвентарь;
- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

- врачебный контроль и самоконтроль при проведении занятий;
- основы техники и тактики;
- основы методики обучения в баскетбол;

уметь:

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений
- правильно по технике выполнять упражнения
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки.
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие
- выполнять индивидуальные, групповые и командные упражнения по тактике

- реализовать физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку

- участвовать в городских и областных соревнованиях.

В результате занятий в секции по баскетболу обучающийся учебно-тренировочной группы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта;
- правила игры в баскетбол, место занятий и инвентарь;
- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений
- правильно по технике выполнять упражнения
- выполнять нормативы по физической и технической подготовке
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости

- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие

- выполнять индивидуальные, групповые и командные упражнения по тактике

- реализовать физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку в единстве

- достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований

- участвовать в городских и областных соревнованиях и добиваться успеха

- проводить судейство соревнований.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающихся распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Обучающиеся основной группы могут заниматься в секции по баскетболу.

Педагогический контроль.

Педагогический процесс, как любой процесс управления, требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет педагогический контроль. Многообразие его форм (опрос, наблюдение, отслеживание развития двигательных

способностей и т. д.) даёт возможность корректировки и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровня сформированности физической культуры каждого обучающегося. Он органически входит в каждое занятие. Педагогический контроль осуществляется преподавателем физического воспитания.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

Группа начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка

Требования к знаниям:

- знать роль физической культуры и спорта в России, состояние и развитие волейбола, правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм.

2. Общая физическая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику упражнений для развития общих физических качеств
- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

Общеразвивающие упражнения:

- элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- подвижные игры.
- эстафеты.
- полосы препятствий.

Акробатические упражнения:

- кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Лёгкоатлетические упражнения:

- упражнения в беге, прыжках и метаниях.
- бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2-3 отрезка по 30-40 м. бег с низкого старта 60 м, 100 м, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег 500 м, 1000 м. - прыжки в длину.
- метания гранаты.

3. Специальная физическая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности;
- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры;
- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

1 Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. *Броски набивного мяча:* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1,5-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

6. *Различные виды прыжков:* прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием предметов. То же, но с разбега в 3 шага. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

4. Техническая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

4.1 Упражнения без мяча.

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.

4. Передвижение в стойке баскетболиста.

5. Остановка прыжком после ускорения.

6. Остановка в один шаг после ускорения.

7. Остановка в два шага после ускорения.

8. Повороты на месте.

9. Повороты в движении.

10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

4.2 Ловля и передача мяча.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

3. Двумя руками от груди в движении.

4. Передача одной рукой от плеча.

5. Передача одной рукой с шагом вперед.

6. То же после ведения мяча.

7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

9. Передача одной рукой снизу от пола.

10. То же в движении.

11. Ловля мяча после полутскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

4.3 Ведение мяча.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4.4 Броски мяча.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать индивидуальные действия, направленные на решение отдельных тактических задач;
- знать групповые действия, выполняющих конкретную задачу;

Требования к умениям:

- уметь выполнять специальные упражнения по тактике;
 - уметь выполнять тактические комбинации.
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.

6. Интегральная подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику изучаемых приёмов и действий

- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- уметь выполнять упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки;

7. Соревновательная подготовка

Требования к знаниям:

- знать правила игры;

- знать игровые функции в команде.

Требования к умениям:

- уметь совершенствовать взаимосвязи всех сторон подготовки

- уметь реализовать задачи физической, технической, тактической подготовки в единстве

- уметь достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований.

1. Игры внутри группы.

2. Игры с сильным и слабым противником.

3. Товарищеские игры с командой другой школы.

4. Участие в соревнованиях.

5. Разбор проведённых игр.

Учебно-тренировочная группа.

1. Теоретическая подготовка

Требования к знаниям:

- знать роль физической культуры и спорта в России, состояние и развитие волейбола, правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики, основы методики обучения в волейбол, установка игрокам перед соревнованиями, планирование и контроль.

2. Общая физическая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику упражнений для развития общих физических качеств

- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,

- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;

- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

- упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).

- упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, скакалка)

3. Специальная физическая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности;
- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры;
- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий;
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

Различные виды бега:

- бег с остановками и изменениями направления. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперёд, затем спиной и т. д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления, прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи, нападающего удара, блокирования.

Подвижные игры:

- «День и ночь», «Вызов» различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты.

Броски набивного мяча:

- над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1,5-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

1 Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. *Броски набивного мяча:* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1,5-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

6. *Различные виды прыжков:* прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием предметов. То же, но с разбега в 3 шага. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

4. Техническая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий;
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

4.1 Упражнения без мяча.

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым – левым боком.
 4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 5. Остановка прыжком после ускорения.
 6. Остановка в один шаг после ускорения.
 7. Остановка в два шага после ускорения.
 8. Повороты на месте.
 9. Повороты в движении.
 10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

4.2 Ловля и передача мяча.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

4.3 Ведение мяча.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4.4 Броски мяча.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.

15. Вырывание мяча.

16. Выбивание мяча.

Техника нападения.

Предигровая разминка. Специальная физическая подготовка. Стойка и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча и сверху. Бросок одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Обучение ведению мяча на месте и в сочетании с бегом.

Ведение мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Обучение ведению мяча с изменением направления и переводами мяча с руки на руку.

Техника защиты.

Стойка и передвижение защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Обучение вырыванию, выбиванию и перехвату мяча. Обучение постановки заслонов.

5. Tактическая подготовка.

Требования к знаниям:

- знать индивидуальные действия, направленные на решение отдельных тактических задач;
- знать групповые действия, выполняющих конкретную задачу;
- знать командные действия, направленные на выполнение определённых задач в нападении и защите.

Требования к умениям:

- уметь выполнять специальные упражнения по тактике;
 - уметь выполнять тактические комбинации.
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.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». Командные действия. Контратака.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Организация защиты. Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты 2-1-2, 2-3. Обучение личной защите. Обучение зонной защите. Обучение действиям 2 х 1 и 3 х 2 в нападении. Обучение действиями защитника 1 х 2 и 2 х 3 в защите.

6. Интегральная подготовка.

Требования к знаниям:

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

Требования к умениям:

- уметь выполнять упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки;
- уметь выполнять упражнения при помощи которых решаются вопросы технической и тактической подготовки;
- уметь выполнять переключения при выполнении технических приёмов и тактических действий.

7. Инструкторская и судейская практика.

Требования к знаниям:

- знать правила соревнований и их организацию;
- знать терминологию, принятую в баскетболе;
- знать методику тренировки;

Требования к умениям:

- уметь выполнять обязанности судьи на учебных играх и первенствах техникума;
- уметь вести технический счёт;
- уметь составлять комплексы упражнений по видам подготовки

Судейство на тренировочных занятиях, освоение терминологии, составление комплексов упражнений.

8. Соревновательная подготовка

Требования к знаниям:

- знать правила игры;
- знать игровые функции в команде.

Требования к умениям:

- уметь совершенствовать взаимосвязи всех сторон подготовки
- уметь реализовать задачи физической, технической, тактической подготовки в единстве
- уметь достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и установка отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа начальной подготовки

114 часов

№ п/п	Название разделов и тем	Вид занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, просмотр обучающих видеороликов	4	4	
2.	Общая физическая подготовка	тренировка	30		30
3.	Специальная физическая подготовка	тренировка	16		16
4.	Техническая подготовка	тренировка	26		26
5.	Тактическая подготовка	тренировка	16		16
6.	Интегральная подготовка	тренировка	11		11

7.	Соревнования	подводящие и основные соревнования	4		4
8.	Контрольные испытания	тренировка	7		7
Общее количество часов			114	4	110

**Учебно-тренировочная группа
114 часов**

№ п/п	Название разделов и тем	Вид занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, просмотр обучающих видеороликов	4	4	
2.	Общая физическая подготовка	тренировка	18		18
3.	Специальная физическая подготовка	тренировка	15		15
4.	Техническая подготовка	тренировка	27		27
5.	Тактическая подготовка	тренировка	15		15
6.	Интегральная подготовка	тренировка	12		12
7.	Инструкторская и судейская практика	судейство первенства техникума	5		5
8.	Соревновательная подготовка	подводящие и основные соревнования	13		13
9.	Контрольные испытания	тренировка	5		5
Общее количество часов			114	4	110

**4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(114 часов) начальная подготовка**

№ занятия	Наименование тем
2/2	Правила техники безопасности.
2/4	Роль ФК и С. Контрольные нормативы.
2/6	Правила игры. Контрольные нормативы.
2/8	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/10	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/12	Развитие силы, быстроты, прыгучести.
2/14	Развитие силы, быстроты, прыгучести.
2/16	Развитие силы. Развитие быстроты и ловкости.
2/18	Техника перемещений
2/20	Развитие силы. Техника ведения мяча
2/22	Техника ведения мяча. Остановки, развороты.
2/24	Развитие силы. Техника ведения мяча, обводка препятствий.
2/26	Подвижные игры.
2/28	Подвижные игры. Развитие силы.

2/30	Развитие силы. Техника ловли и передачи мяча на месте
2/32	Развитие силы. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении
2/34	Развитие быстроты. Развитие прыгучести.
2/36	Развитие силы. Техника передач мяча в парах, в тройках
2/38	Развитие быстроты. Техника скрытых передач мяча под рукой, из-за спины в пол.
2/40	Развитие быстроты. Финты , развороты.
2/42	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/44	Техника бросков мяча с места
2/46	Развитие прыгучести. Техника бросков мяча после ведения.
2/48	Подвижные игры. Техника бросков мяча в движении.
2/50	Подвижные игры. Техника бросков мяча с остановкой.
2/52	Техника броска в баскетбольную корзину после ведения и двух шагов.
2/54	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/56	Приём подачи. Нападающий удар.
2/58	Развитие прыгучести. Выбивание мяча
2/60	Развитие прыгучести. Вырывание мяча.
2/62	Штрафной бросок. Учебная игра.
2/64	Техника выполнения штрафного броска. Учебная игра.
2/66	Строение и функции организма.
2/68	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.
2/70	Техника игры в защите. Учебная игра.
2/72	Командные тактические действия.
2/74	Командные тактические действия.
2/76	Командные тактические действия.
2/78	Врачебный контроль и самоконтроль
2/80	Техника игры в защите. Учебная игра.
2/82	Учебная игра.
2/84	Защита и страховка. Учебная игра.
2/86	Влияние физических упражнений на организм. Учебная игра.
2/88	Контрольные нормативы.
2/90	Учебная игра.
2/92	Повышение скоростно-силовых качеств.
2/94	Повышение скоростно-силовых качеств.
2/96	Технико-тактические действия. Учебная игра.
2/98	Тактика игры в нападении
2/100	Развитие ловкости. Тактика игры в нападении
2/102	Тактические действия в игре с сильным соперником.
2/104	Технико-тактические действия.
2/106	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
2/108	Взаимодействие игроков на площадке.
2/110	Двусторонняя игра.
2/112	Контрольные нормативы.
2/114	Контрольные нормативы.

(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка.)
(114 часов) учебно-тренировочная группа

№ занятия	Наименование тем
2/2	Правила ТБ. История развития баскетбола.
2/4	Контрольные нормативы.
2/6	Контрольные нормативы.
2/8	Техника ведения мяча. ОФП
2/10	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
2/12	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
2/14	Разновидность ведения мяча
2/16	Развитие общей физической подготовки.
2/18	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП.
2/20	Влияние физических упражнений на организм. СФП.
2/22	Развитие силы. Разновидность ловли и передач мяча в движении.
2/24	Контроль и самоконтроль. Развитие силы.
2/26	Развитие силы.
2/28	Развитие быстроты. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
2/30	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/32	Взаимодействие трех игроков «треугольник».
2/34	Развитие прыгучести. Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи».
2/36	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
2/38	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/40	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП
2/42	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП
2/44	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/46	Развитие прыгучести. Техника бросков мяча со средней дистанции.
2/48	Техника броска мяча в прыжке. Учебная игра.
2/50	Техника штрафного броска. Учебная игра.
2/52	Совершенствование броска в кольцо ранее изученными способами.
2/54	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
2/56	Круговая тренировка.
2/58	Развитие специальной выносливости.
2/60	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
2/62	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра.
2/64	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
2/66	Развитие скоростно-силовых качеств.
2/68	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП
2/70	Развитие ловкости. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
2/72	Развитие специальной выносливости.
2/74	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и

	расположения нападающих.
2/76	Учебная игра.
2/78	Двусторонняя игра. Судейство игр.
2/80	Двусторонняя игра. Судейство игр.
2/82	Двусторонняя игра. Судейство игр.
2/84	Двусторонняя игра. Судейство игр.
2/86	Двусторонняя игра. Судейство игр.
2/88	Судейство игр. Товарищеская встреча.
2/90	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.
2/92	Товарищеская встреча.
2/94	Основы техники и тактики. Товарищеская встреча.
2/96	Товарищеская встреча.
2/98	Товарищеская встреча.
2/100	Основы методики обучения.
2/102	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
2/104	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. ОФП.
2/106	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
2/108	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
2/110	Взаимодействие игроков на площадке.
2/112	Контрольные нормативы.
2/114	Контрольные нормативы.

(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка.)

5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Учебный процесс секции по волейболу проходит в форме учебно-тренировочных занятий во внеурочное время, спортивных соревнований, судействе первенства техникума.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные практические занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для цели используются: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, обучающих видеороликов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы используются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

При подготовке главное внимание уделяется технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Широко используются подвижные игры, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости.

В процессе занятий последовательно и целенаправленно формируется устойчивая взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и календарные игры. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенность и характер повторений, содержание упражнений в той или иной мере соответствуют пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Тренировочные задания и занятия ориентируются на структуру соревновательной деятельности.

Воспитательная работа органически входит в учебно-соревновательную деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Обучающиеся в секции выполняют разнообразные общественные поручения, выполняют роль инструкторов, судей при проведении спортивных мероприятий внутри техникума, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Составной частью воспитательной работы является воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований и необходимы для достижения победы. Поэтому воспитание волевых качеств занимает существенное место в тренировке и соревнованиях

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Основная форма занятий в секции по баскетболу групповая. Занятия проводятся в двух учебных группах: в группе начальной подготовки, и в учебно-тренировочной группе.

В группе начальной подготовки и в учебно-тренировочной группе по 3 часа в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. Соревновательная подготовка проводится в спортивном зале техникума, спортивных залах других учебных заведений. Основные соревнования проводятся в г.Губкин, г.Старый Оскол.

Спортивный зал техникума оснащён необходимым для занятий инвентарём.

Для обучения технике и тактике игры в волейбол используются электронные образовательные ресурсы (обучающие видеоролики, презентации).

6. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

6.1 Основная литература:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

6.2 Дополнительная литература:

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. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

6.3 Средства обучения:

спортивный инвентарь, цифровые образовательные ресурсы

ПРИЛОЖЕНИЕ

Соотношение средств на виды подготовки (%)

Группы	ОФП	СФП	техническая	тактическая	интегральная
Начальная подготовка	33	16	27	14	10
Учебно-тренировочная	21	19	28	16	15

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

Учебный план (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Общая физическая подготовка	30	18
3	Специальная физическая подготовка	16	15
4	Техническая подготовка	26	27
5	Тактическая подготовка	16	15
6	Интегральная подготовка	11	12
7	Инструкторская и судейская практика	-	5
8	Соревнования	5	13
9	Контрольные испытания	6	5
10	Общее количество часов	114	114

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам

Группа начальной подготовки

№ Недел	Виды подготовки						Кол-во соревн.	КИ	Итого часов
	Теоретическая	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Интегральная			
1	1	0,5						1,5	3
2	1	1,5						0,5	3
3		1,5	1					0,5	3
4		1,5	1	0,5					3
5		1,5	1	0,5					3
6	0,5	1	1	0,5					3
7		1	1	1					3
8		1	1	1					3
9		1	1	0,5	0,5				3
10		1	1	1					3
11		1	1	1					3
12		1	1	0,5		0,5			3

13		1	1	0,5		0,5			3
14	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			3
15		0,5			0,5	1	1		3
16		0,5			0,5		2		3
17		0,5	0,5	0,5	1	0,5			3
18	0,5	0,5		0,5		0,5		1	3
19		1	0,5	0,5	0,5	0,5			3
20		1		0,5	0,5	1			3
21		1	0,5	0,5	0,5	0,5			3
22		0,5		1	0,5	0,5	0,5		3
23		0,5	0,5	1	0,5		0,5		3
24		0,5		1	1		0,5		3
25		0,5		1	1	0,5			3
26		1		1	0,5	0,5	0,5		3
27		1		1	0,5	0,5			3
28		1	0,5	1	0,5				3
29		1	0,5	1	0,5				3
30		1		1	1				3
31		1		1	1				3
32		1		1	0,5	0,5			3
33		0,5		0,5	1	1			3
34	0,5			0,5	0,5	0,5		1	3
35				1	0,5	0,5		1	3
36			0,5	1	1			0,5	3
37			0,5	1	0,5	0,5		0,5	3
38			0,5	1	0,5	0,5		0,5	3
Итого за год	4	30	16	26	16	11	5	7	114

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам
Учебно-тренировочная группа

№ Неде ли	Виды подготовки						ИСП	КС	КИ	Итого часов
	Теорети ческая	ОФП	СФП	Техни ческая	Такти ческая	Интег ральная				
1	1	1							1	3
2	0,5	1	0,5						1	3
3	0,5	1	1	0,5						3
4	0,5	1	1	0,5						3
5		1	1	0,5	0,5					3
6		1	0,5	0,5	1					3
7		1	0,5	0,5	0,5	0,5				3
8		0,5	1	0,5	1					3
9		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
10		0,5	0,5	0,5	1	0,5				3
11		0,5	0,5	0,5	1	0,5				3
12				0,5			5			3
13				0,5			5			3
14				0,5		0,5		2		3
15	0,5			0,5				2		3
16	0,5			0,5				2		3
17		0,5	0,5	0,5	1	0,5				3
18		0,5	0,5	0,5	1	0,5				3
19		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
20		0,5		1,5	0,5	0,5				3
21	0,5			0,5				2		3
22	0,5			0,5				2,5		3
23				0,5				2,5		3
24		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
25		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
26		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
27		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
28		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
29		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
30		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
31		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
32		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
33		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
34		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
35		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
36		0,5	0,5	1	0,5	0,5				3
37				1	0,5	0,5			1	3

38		0,5	0,5		0,5	0,5			1	3
Итого	4	18	15	27	15	12	5	13	5	114

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ИСП – инструкторская и судейская практика
КС – количество соревнований
КИ – контрольные испытания

Контрольные нормативы по физической подготовке Группа начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки	
		Дев.	Юн.
1.	Бег 30 м, с	5,9	5,5
2.	Бег 30 м (5х6), с	12,2	12
3.	Прыжок в длину с места	165	185
4.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см	34	40
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0	5,8
		8,0	11

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

- Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий
- Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии. По сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
- Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
- Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

Нормативные требования по СФП

	Юноши	Девушки
--	-------	---------

Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

**Контрольные нормативы по физической подготовке.
Учебно-тренировочная группа**

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочная группа	
		Дев.	Юн.
1.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
2.	Бег 30 м (5х6), с	11,5	11,0
3.	Прыжок в длину с места	187	208
4.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см	44	54
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,4	7,0
		10,0	12,5

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

1. Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий
2. Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии. По сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
4. Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
--	--------------	----------------

Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+