

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 30.12.2020г.
№ 251-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАСКЕТБОЛ

Нижний Тагил

2020

Рассмотрена и одобрена
методическим советом колледжа

Согласовано

Руководитель Многофункционального центра
прикладных квалификаций

Протокол № 3

« 01 » декабря 2020 г.

Селяхина Г. А. 

« 01 » декабря 2020 г.

Разработчик: Ермолович А.А., педагог дополнительного образования
ГАПОУ СО «НТГМК»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; в соответствии Устава государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е. А. и М. Е. Черепановых» и Лицензии на образовательную деятельность.

Программа обучения направлена на то, чтобы приобщить студентов к систематическим занятиям, избранным видам спорта. Научить основам мастерства, помочь совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся. Воспитание интереса к занятиям волейболом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности обучающегося, предоставляет право усвоить тот уровень программного материала, который доступен.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на студентов в возрасте 16-20 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности здорового образа жизни, направленного на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем студентам, которые им не занимались.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление физического и психологического здоровья, развитие качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т. п.) необходимых для игры в баскетбол;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта и совершенствование навыков и умений игры.

Общая характеристика программы « Баскетбол»

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом уровня их физического развития и подготовки. Поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения и индивидуального. В группе занимаются и юноши, и девушки.

Программа рассчитана на 120 академических часов.

Теоретические занятия проводятся в форме 20-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, подвижные игры, в которых активно принимают участие все студенты. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В процессе тренировочных занятий студенты овладевают техникой и тактикой игры. Теоретическая подготовка включает вопросы истории современного состояния волейбола, техники безопасности, гигиенические требования. Приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, которым выдаются задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, чередуя, при этом, напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

Распределение учебного времени по видам подготовки отражено в учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением результатов занимающимся.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость,

решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности вида спорта БАСКЕТБОЛ.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы, товарищества, привычки подчиняться своим действиям интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Планируемые результаты освоения программы

Занятия, предусмотренные программой, позволяют вызвать интерес к баскетболу как виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей обучающихся. В дальнейшем они будут способствовать повышению уровня результатов в общефизической подготовке во время выступления на соревнованиях, умению достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения, обучающиеся должны знать, понимать и уметь:

- историю развития баскетбола;
- правила игры;

- владеть основными приёмами техники и тактики игры;
- организовывать и судить соревнования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1.- Объем программы и виды работы

Вид работы	Объем часов
	Всего (час.)
Максимальное количество часов	120
Теоретические занятия	12
Практические занятия	108
Нагрузка в неделю	3

2.2 Тематический план и содержание программы

Таблица 2. Тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Роль и значение спорта в жизни студенческой молодежи. История и пути развития современного баскетбола.	1	1
2.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	1	1-
3.	Понятие о гигиене, правила личной и общественной гигиены, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня спортсмена.	1	1
4.	Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки	1	1
5.	Правила соревнований и методика судейства по баскетболу	1	1
6.	Техника и тактика игры в баскетбол	1	1
7.	Защитная стойка. Освоение техники перемещений в защитной стойке баскетболе.	1	1
8.	Техника броска в прыжке	1	1

9.	Техника передач мяча в движение	1	1
10.	Техника передач мяча в статике	1	1
11.	Игра пикин-рол в нападение	1	1
12.	Игра против пикин-рол в защите	1	1
13.	Быстрое нападение 3*2 Быстрое нападение 4*3 Быстрое нападение 5*4		2
14.	Броски со штрафной линии	-	2
15.	Броски с пяти точек (средние, дальние)	-	2
16.	Дриблинг на скорости с применением конусов	-	2
17.	Быстрый переход из нападения в защиту 3*3	-	2
18.	Интегральная подготовка (изучение тактических схем)	-	2
19.	Броски с дистанции. Средние броски	-	2
20.	Скоростное ведение с обводкой стоек	-	2
21.	Передвижение в защитной стойке (по боковым линиям)	-	2
22.	Функциональная тренировка с выполнением 100 бросков с разных дистанций	-	2
23.	Двойной отбор в защите. Двойка в нападение (отдал мяч ворвался на получение)	-	2
24.	Развитие индивидуальных действия в нападение. Развитие индивидуальных действия в защите	-	2
25.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	-	2
26.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	-	2
27.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	-	2
28.	Ловля мяча одной рукой на месте	-	2
29.	Ловля мяча одной рукой в движении	-	2
30.	Передача мяча двумя руками сверху	-	2
31.	Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	-	2
32.	Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	-	2

33.	Передача мяча двумя руками с места	-	2
34.	Передача мяча двумя руками в движении	-	2
35.	Передача мяча двумя руками (встречные)	-	2
36.	Передача мяча двумя руками (поступательные)	-	2
37.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	-	2
38.	Ведение мяча на месте . Ведение мяча по прямой	-	2
39.	Ведение мяча по дугам	-	2
40.	Ведение мяча по кругам	-	2
41.	Ведение мяча по зигзагом	-	2
42.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	-	2
43.	Обводка соперника с переводом под ногой	-	2
44.	Обводка соперника за спиной	-	2
45.	Обводка соперника с использованием нескольких приемов	-	2
46.	Броски в корзину двумя руками сверху	-	2
47.	Броски в корзину двумя руками от груди	-	2
48.	Броски в корзину двумя руками снизу	-	2
49.	Броски в корзину двумя руками сверху вниз	-	2
50.	Броски в корзину двумя руками (добивание)	-	2
51.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	-	2
52.	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	-	2
53.	Броски в корзину двумя руками с места	-	2
54.	Броски в корзину двумя руками в движении	-	2
55.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	-	2
56.	Броски в корзину двумя руками (дальние)	-	2
57.	Броски в корзину двумя руками (средние)	-	2
58.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	-	2
59.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	-	2
60.	Броски в корзину двумя руками под углом	-	2
61.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	-	2
62.	Броски в корзину одной рукой сверху	-	2

63.	Броски в корзину одной рукой от плеча	-	2
64.	Броски в корзину одной рукой снизу	-	2
65.	Броски в корзину одной рукой сверху вниз	-	2
66.	Броски в корзину одной рукой (добивание)	-	2
	ВСЕГО:	12	108

2.3 Содержание программы

2.1 Теоретический программный материал

Роль и значение спорта в жизни человека. Цели и задачи спорта, его оздоровительное и воспитательное значение в жизни человека. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роли и значения спорта в повышении уровня функциональных и физических возможностей организма человека.

История и пути развития современного баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения и пути развитие современного баскетбола среди студентов. Соревнования по баскетболу для студентов. Международные студенческие соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Соблюдение студентами требований техники безопасности во время проведения занятий по баскетболу, при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, врачебный контроль, предупреждение травм. Правила гигиены в спортивном зале. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Способы врачебного контроля, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм.

Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Соблюдение и твердый распорядок дня студентов, необходимый при занятиях баскетболом. Спортивная одежда, обувь и экипировка необходимые при занятиях баскетболом. Рассмотрение основ спортивной тренировки, протекающей в рамках организованных занятий под руководством педагога.

Правила соревнований и методика судейства по баскетболу. Современные правила игры в баскетбол: спортивные сооружения по волейболу, состав команды, правильные подачи, смещение, удары, приемы и передачи, замены игроков, повторы, перерывы между партиями. Изучение жестов судьи в баскетболе.

Техника и тактика игры в баскетбол. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Изучение вариантов различных комбинаций при атакующих действиях команды, а также тактику защиты в баскетболе.

Практический программный материал

Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста тесно связана с тактической и технической подготовкой, что способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению необходимых навыков и приемов игры. Поэтому общая и специальная физическая подготовка непосредственно входит в подготовительную, основную и заключительную часть занятия.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Основными средствами общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением студентов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).

Техническая подготовка-это процесс обучения баскетболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. В техническую подготовку баскетболиста входит: перемещения и стойки; передачи, передвижение в защитной стойке; блокирование мяча.

Тактическая подготовка - это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения баскетболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях.

Тактику игры в баскетбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие; специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях; учебные, контрольные игры и соревнования.

3.МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1 Формы, способы отслеживания и периодичность проведения мониторинга результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Таблица 3 - Формы и виды контроля

Вид контроля	Форма и содержание	Организаторы	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование		сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования по баскетболу среди студентов 1-х курсов	Педагог дополнительного образования-	январь

		руководитель секции «Баскетбол»	
	Соревнования по баскетболу в зачет городской Спартакиады среди студентов среднего профессионального и высшего образования (дневной формы обучения) г. Н. Тагил	МКУ Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Нижний Тагил Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Баскетбол»	ноябрь
	Соревнования по баскетболу среди студентов 1-х курсов	Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Баскетбол»	январь
3.Итоговый контроль	Соревнования по стритболу среди студентов среднего профессионального образования, посвященные Дню Победы	МКУ Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Нижний Тагил Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Баскетбол»	май

Важной составляющей освоения дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу является выполнение занимающимися контрольных нормативов, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития, позволяющие анализировать и моделировать характер процесса обучения.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года, периодичностью 2 – 3 раза в год.

Нормативные требования, приведённые в программе, позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого обучающегося, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы. Оценке подлежит уровень тактической, технической и физической подготовки. Контрольные упражнения, тесты оцениваются в соответствующих единицах измерения (секундах, метрах, количестве раз).

Также в процессе всего учебного года проводятся контрольные игры, как более высокая ступень подготовки к соревнованиям. Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Таблица 4. Нормативы общей физической подготовки

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки		
	высокий	средний	низкий
	Бег 20 метров (с.)	3,5	3,7
Скоростное ведение мяча 20 метров (с)	9,4	9,7	10,0
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	36	35
Бег 40 с на 28 м	195	189	183
Бег 600 м			

Таблица 5. Нормативы технической программы

Контрольное упражнение	Нормативы технической подготовки		
	высокий	средний	низкий
	Передвижение в защитной стойке (с)	11,2	11,8
Скоростное ведение мяча с обводкой конусов (с)	30,7	31,2	31,8
Передача мяча (с)	19,3	19,7	20,4
Дистанционные броски (%)	50	45	40
5Штрафные броски (%)	50	45	40

Таблица 6 Методические указания, инвентарь

№ п/п	Контрольные упражнения	Методические указания	Инвентарь
1	Бег 20 метров	Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.	секундомер
2	Скоростное ведение мяча 20м	Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Испытуемый по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение правой (или левой) рукой до конца дистанции, стремясь не потерять мяч. Результат фиксируется в секундах.	баскетбольные мячи № 7.
3	Прыжок в длину с места	Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).	рулетка
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову).	Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене или баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на	рулетка

		полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).	
5.	Челночный бег 40 с на 28 м	Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (результат: кол-во целых площадок и метры от начатой площадки).	секундомер
6.	Бег 600 м	Фиксируется время пробегания дистанции	секундомер

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ЗАЩИТНОЙ СТОЙКЕ

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). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

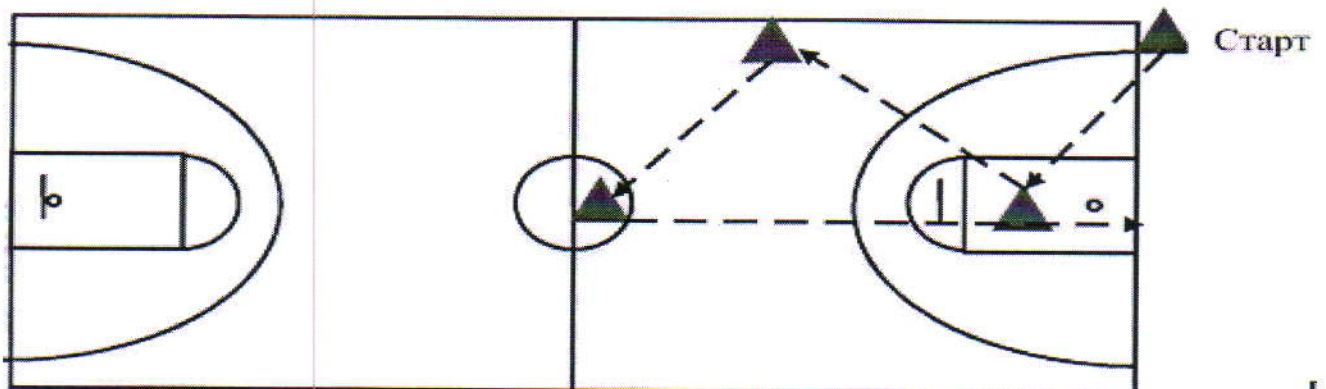


Рис. 1 Схема передвижения в защитной стойке

СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ С ОБВОДКОЙ СТОЕК

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 двух 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.

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

- перевод- с руки на руку;
- задание выполняется в 1 дистанцию (2 броска).
- перевод с руки на руку под ногой;
- задание выполняется в 1 дистанцию (2 броска).

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

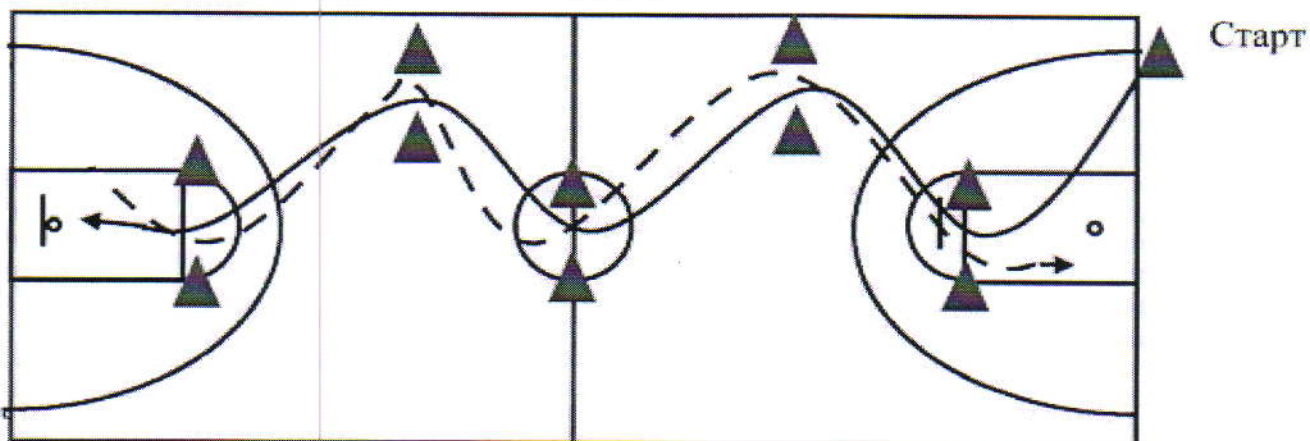


Рис.2 Схема скоростного ведения с обводкой стоек

ПЕРЕДАЧА МЯЧА.

Игрок стоит лицом 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 передает 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.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

- передачи - одной рукой от плеча;
- задание выполняется в 1 дистанции (2 броска)
- Передачи – об пол;
- задание выполняется в 1 дистанции (2 броска).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

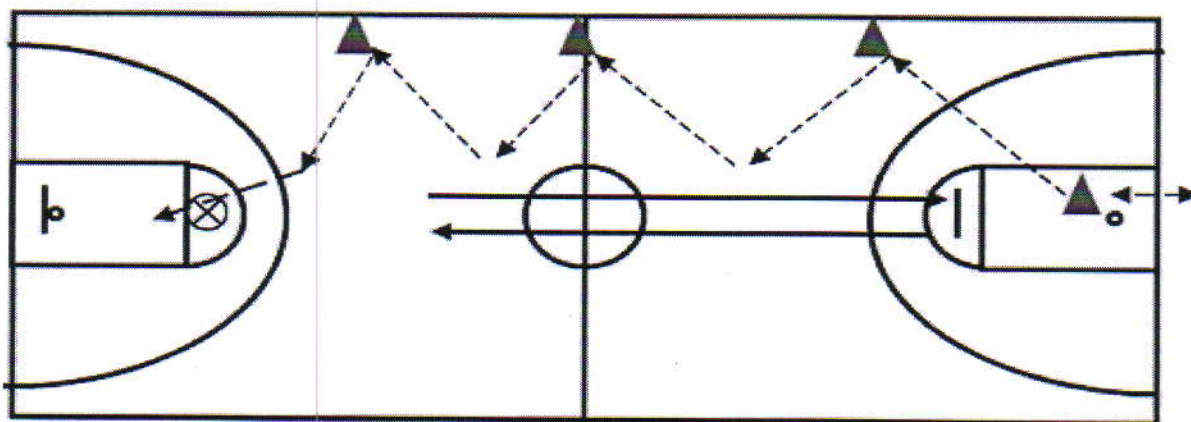


Рис. 3 Схема передачи мяча

БРОСКИ С ДИСТАНЦИИ

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой (по три раза с каждой стороны). Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - неудовлетворительно).

Игрок выполняет 10 бросков (в двухочковой зоне) с 5 точек 2 раза- туда и обратно (всего -20 бросков). Фиксируется количество забитых мячей и высчитывается процент попаданий.

Задание выполняется на время (2 мин). Игрок стремится обязательно выполнить по 2 броска с 5 точек, первый бросок – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой зоне. Считается количество забитых очков и высчитывается процент попаданий

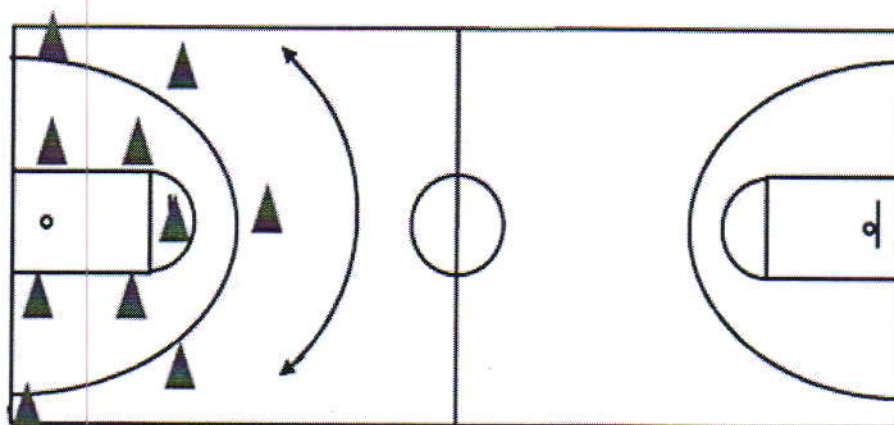


Рис. 4 Схема бросков с дистанции

ШТРАФНЫЕ БРОСКИ

Игрок выполняет 20 штрафных бросков. Считается количество забитых мячей и высчитывается процент попаданий.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально – техническое обеспечение

Требования к материально–технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие спортивного зала;
- наличиетренажеров;
- наличиераздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для занятий баскетболом, представлен в таблице 5.

Таблица 7. Тренажеры, спортивный инвентарь и оборудование для занятий в спортивном зале

№ п/п	Наименование	Количество (штук)
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
2	Доска тактическая	2
3	Мяч № 7	20
4	Корзина для мячей	3
5	Свисток	4
6	Секундомер	2
7	Фишки	50
8	Конусы	35
9	Степ-платформа	10
10	Барьер легкоатлетический	10
11	Мяч набивной (медицинбол)	15
12	Мяч волейбольный	2
13	Теннисные мячи	15
14	Скакалки	30
15	Координационная дорожка (лестница)	2
16	Насос для накачивания мячей	1

4.2 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется преподавателем дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Преподаватель осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей студентов.

4.3 Информационное обеспечение программы

Нормативные правовые акты

Конституция Российской Федерации(принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»

Литература

Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100с.

Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.

Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102с.

Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 1995. 78с.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2001. - 520с.

Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38с.

Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450с.

Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349с.

Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100с.

Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32с.

Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40с.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176с.

Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60с.

Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 254 с.

Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган /

пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303с.

Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224с.

Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352с.

Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112с.

Аудиовизуальные средства

1. Видеоурок «Финты в баскетболе».
2. Видеоурок «Увеличение прыжка».
3. Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».
4. Видеоурок «Бросок с обманом».
5. Видеоурок «Техника броска с обманом».
6. Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

Интернет ресурсы

Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ» <http://www.kes-basket.ru/>

Российская федерация баскетбола www.basket.ru