

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО
«Вологодский педагогический колледж»
«31» августа 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Спортивная секция Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор: Подаровская Л.В.

Вологда
2016 г.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: в области физической культуры и спорта. Основная тенденция программы – «обучающая», заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения занимающихся технико-тактическому арсеналу, достижения определенного уровня специальной физической подготовленности.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в баскетболе).

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие у занимающихся интереса к занятиям баскетболом.

3. Овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование, развитие специальных двигательных качеств: изучение и овладение навыками атакующих и защитных действий и доведение их до уровня автоматизма, обучение согласованным действиям в парах и тройках в нападении и защите как основы игровых комбинаций, изучение и совершенствование атакующих и защитных систем игры.

4. Воспитание чувства личной и коллективной ответственности при решении командных задач.

Структура, формы и режим занятий:

Курс по баскетболу предусматривает изучение обучающимися теоретических и практических знаний, умений и навыков.

На теоретических занятиях излагаются правила соревнований, технические и тактические действия игроков в зависимости от ситуации на площадке во время игры.

Практические занятия проводятся в виде тренировочных занятий, на которых обучающиеся овладевают знаниями, умениями и навыками по основным компонентам: технической, тактической, физической и теоретической подготовке. Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в секции баскетбола является – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными требованиями из расчета один раз в неделю по 90 минут.

Организационно-педагогические условия, оснащение:

Занятия проводятся в спортивном зале. Для их проведения необходимо иметь следующее оборудование и спортивный инвентарь:

1. Гимнастические скамейки – 4 шт.
2. Гимнастические маты – 5 шт.
3. Гимнастические коврики – 15 шт.
4. Гантели 2-3 кг. – 20 шт.
5. Мячи баскетбольные – 12 шт.
6. Баскетбольные кольца – 2 шт.
7. Мячи набивные 2-3 кг. – 10 шт.

8. Скакалки – 15 шт.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Основной показатель работы спортивной секции по баскетболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности и участие в городских и областных соревнованиях.

По завершению освоения программы обучающиеся должны знать:

- основы технических приемов, применяемых на площадке в зависимости от игровой ситуации;
- правила соревнований;
- различные тактические ситуации, применяемые во время игры;
- технику безопасности и правила поведения в спортивном зале.

уметь:

- делать самостоятельную разминку без мяча и с мячом перед игрой;
- применять технические приемы игры в зависимости от ситуаций на площадке;
- выполнить контрольные нормативы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- успешная сдача контрольных нормативов и действие игроков в двухсторонней игре.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих:

занятия проводятся совместно с прошедшими обучение и начинающими.

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации программы: учебный год

Тематический план группы обучения (2 академических часа в неделю)

№	Изучаемые темы	Всего часов
1	История развития баскетбола. Общие основы баскетбола.	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3	Техническая подготовка баскетболистов	2
4	Физическая подготовка	2
Изучение техники игры в баскетбол		
5	Техника нападения:	20
6	передвижения	2
7	стойки нападающего	2
8	остановка с ловлей	4
9	передачи мяча	4
10	ведение мяча	4
Техника защиты:		
11	передвижения	2
12	стойки защитника	6
13	вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	4

Изучение тактики игры в баскетбол		
	Тактика нападения:	6
14	действия игрока без мяча	2
15	действия игрока с мячом	2
16	командные действия	2
	Тактика защиты:	6
17	действия против нападающего без мяча	2
18	действия против нападающего, владеющим мячом	2
19	командные действия	2
	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приемов.	10
	Двухсторонняя игра с заданием	10
	Сдача контрольных нормативов	4
	Итого	76

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

2. Краткий обзор развития баскетбола.

Характеристика баскетбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Баскетбол в России. Этапы развития баскетбола. Изменения в технике и тактике в баскетболе связи с изменением правил. Соревнования по баскетболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик Международные встречи российских баскетболистов. Задачи баскетбола в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль.

Режим, питание спортсмена.

Гигиенабаскетболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование баскетболиста.

Самоконтроль баскетболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях баскетболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Основы техники и тактики баскетбола.

Техника - основа спортивного мастерства баскетболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки.

Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики баскетбола. Индивидуальные действия игроков в нападение и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

6. Основы и методика обучения и тренировки.

Основы учебно-тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.

7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси,

поливка, укатка и разметка площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- Стойка готовности (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом вперёд, бег спиной вперёд;
- повороты (на месте, в движении);
- остановки (двумя шагами, прыжком);
- сочетание способов перемещений.

2. Действия с мячом.

Ловля мяча:

- ловля мяча (двумя руками на месте, одной рукой, ловля мяча в движении);
Остановки с ловлей:

- остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди;
- разновидности остановок с ловлей мяча одной рукой.

Ведение мяча:

- ведение с высоким отскоком мяча;
- ведение с низким отскоком мяча;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- ведение мяча без зрительного контроля.

Передачи мяча:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы;
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи.

Броски мяча:

- бросок двумя руками от груди;
- бросок двумя руками от головы (сверху);
- бросок одной рукой от плеча
- бросок одной рукой от головы

Техника защиты.

1. Действия против нападающего без мяча. Перемещения и стойки:

- стойка готовности (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, спиной вперёд, боком;
- остановка шагом.

2. Действия против нападающего, владеющим мячом:

- противодействие дриблину;
- перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действия против нападающего без мяча;
- действия против нападающего, владеющего мячом (противодействия дриблингу, перехват мяча, противодействия броскам).

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (переключение, проскальзывание);
- взаимодействия трёх игроков противодействие «тройке», «малой восьмёрке», «скрестному выходу», «сдвоенному заслону»).

Командные действия:

- концентрированная защита;
- рассредоточенная защита.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выход для получения мяча;
- выход для овладения отскока мяча;
- использование ловли и передачи мяча;
- использование ведение мяча (перевод мяча с руки на руку, ведение мяча с поворотом в движении);
- броски в кольцо и добивание мяча;
- сочетание индивидуальных тактических действий.

Групповые действия:

- взаимодействие двух («передай мяч и выходи», заслоны);
- взаимодействия трёх игроков («треугольник», «тройка», «малая восьмёрка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков»).

Командные действия:

- быстрый прорыв;
 - ранее нападение;
 - позиционное нападение.
-
- выбор места при приеме нижней подачи;
 - расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Интегральная подготовка (спортивные игры).

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь

иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строевом и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90° с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Гандбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых

и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлить и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоек);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при ловле и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- дриблинг на месте, в движении, в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо:

- многократное выполнение броска с близкой дистанции;
- многократное выполнение броска с близкой дистанции под углом 30-45° к щиту;
- чередование дистанционных бросков с различного расстояния от корзины;
- выполнение бросков при пассивном сопротивлении условного защитника;
- выполнение броска с обманными движениями после перед вышагиванием;
- выполнения броска чередуя направление и скорости движения игрока на щит;
- выполнения броска чередуя направление и скорости движения игрока на щит, увеличивая степень сопротивления защитника.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Контрольно-оценочные средства.

В итоговую подготовку баскетболистов входит: значение теории и методики преподавания, овладения приемами игры, знание правил соревнований, выполнение зачетных упражнений по технике игры.

Примерные зачетные упражнения по технике игры:

1. Упражнение: выполнение штрафных бросков. Норматив: из 10 бросков попасть в кольцо 9-8-7 раза.
2. Сочетание приёмов: ведение-два шага-бросок в кольцо. Норматив: из 5 попыток, выполнить технически грамотно и попасть в кольцо 5-4-3 раза.
3. Действия игроков в двухсторонней игре.

Рекомендуемая литература:

1. Ахмеров Э.К. Баскетбол в спортивной школе, учебное пособие для тренеров./– Минск: 2010–220с.
2. Беляев А.В.Баскетбол на уроках физической культуры./–М.:2005–198с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх./– М.: Физкультура и спорт, 2001–186 с.
4. Виера Б.Л., Фергюс. Баскетбол: шаги к успеху./–М.:2006–2006–165с.
5. Железняк Ю.Д. Юныйбаскетболист, учебное пособие для тренеров./// М: Физкультура и спорт.– 2005–274 с.
6. Железняк Ю.Д. Программа по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ//–.М: 2000–89 с.
7. Оинума С.А. Уроки баскетбола/–. М: Физкультура и спорт. 1999–244 с.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания/– М.: Физкультура и спорт. 2006–364 с.
- 9.Фурманов Г.А., Болдырев Д.М. Баскетбол./– М.: Физкультура и спорт. 2003–344 с.
10. Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол.///– М.: Советский спорт. 2001–144 с.
11. Голомидова С.Е. Физическая культура в 10 классе (поурочное планирование)./– Волгоград: 2003– 207 с.
12. Гуревич И.А. Соревновательно-игровые задания по физическому воспитанию./– Минск: Высшая школа. 1994– 350 с.
13. Загорский Б.И.. Физическая культура/– М.: Высшая школа, 2003–256 с.
14. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко Н.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.///– Высшая школа: 2004–138 с.
15. Лях В.И. Физическая культура (тестовый контроль)/– М: Просвещение. 2007–144 с.
16. Минаев Б.Н., Шиян Б.И. Основы методики физического воспитания школьников/–.М: Просвещение.1989–225 с.
17. Сприс П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников./– М.: Просвещение. 1988–222 с.
18. Холодов Ж.К. Практикум по теории физического воспитания и спорта./– М.: АСАДЕМА. 2001–486 с.

**Раздел 1. Кадровое обеспечение образовательного процесса
по общеобразовательной программе.**

№	Уровень, вид, подвид образования, наименование образовательной программы, специальность, профессия наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Характеристика педагогических работников							
		Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Когда и какое образовательное учреждение окончил, специальность по документу об образовании	Ученая степень, ученое (почетное) звание, квалификационная категория	Стаж педагогической работы		Основное место работы, должность	Условия привлечения к педагогической деятельности (штатный работник, внутренний совместитель, внешний совместитель)	Курсы повышения квалификации (наименование программы курсов, год прохождения)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу для обучающихся БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж».	Подаровская Людмила Васильевна, преподаватель по ФК	ВГПУ, 2001	Высшая. Мастер спорта	16	16	БПОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж», преподаватель	Штатный работник	.

Дата заполнения _____

С.А. Панахова.

Календарно-тематический план занятий в годичном цикле.

I семестр.

№	Наименование разделов	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2.	Общефизическая подготовка	x		x		x		x		x		x		x		x				
3.	Специальная физическая подготовка		x		x		x		x		x		x		x	x	x	x		
4.	Техническая подготовка																			
	1. Техника нападения:																			
	-действия без мяча	x	x	x	x	x														
	- действия с мячом		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	2. Техника защиты:																			
	- действия против нападающего без мяча	x	x	x	x	x														
	- действия против нападающего, владеющего мячом		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
5.	Тактическая подготовка																			
	1. Тактика нападения:																			
	- индивидуальные действия;		x						x						x					
	- групповые действия;				x						x					x		x		
	- командные действия.					x									x			x		
	2. Тактика защиты:																			
	- индивидуальные действия;		x				x				x			x		x		x		
	- групповые действия;					x				x			x		x		x	x		
6.	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приемов.	x		x		x		x		x		x		x		x		x		
7.	Двухсторонняя игра с заданием.		x		x		x		x		x		x		x		x			
8.	Сдача контрольных нормативов														x	x	x	x		

II семестр.

№		Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.	Техническая подготовка																					
	1. Техника нападения:																					
	– ловля и передачи мяча	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	– ведение мяча (дриблиング)									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	-броски в кольцо.									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	2. Техника защиты:																					
	– действия без мяча	x	x	x	x	x	x															
	– действия с мячом		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	– блокирование (одиночное, парное).								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	3. Тактическая подготовка:																					
	– тактика нападения (индивидуальные действия, групповые и командные);				x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	– тактика защиты (индивидуальные действия, групповые и командные)				x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4.	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приемов.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
5.	Двухсторонняя игра с заданием.		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
6.	Сдача контрольных нормативов																	x	x	x		