

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1

от «16» февраля 20__ г.



Дополнительная общеразвивающая программа
БАСКЕТБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углубленный

Возраст учащихся: учащиеся 8-11 классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 2 года (304 часа)

Автор-составитель:

Бергер Юрий Григорьевич

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа углубленного уровня для всех желающих заниматься баскетболом решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

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.

Группа/категория учащихся учащиеся 8-11 классов ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий очная, групповая, 2 раза по 2 часа в неделю

Срок реализации программы 2 года (304 часа)

Планируемые результаты

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися. Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; 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;

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план 1 год обучения

		<i>Количество часов</i>	
--	--	--------------------------------	--

<i>№</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы аттестации (контроля)</i>
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6		
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	2	2		
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2		
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка.	26		26	
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	8		8	
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8		8	
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	10		10	
3.	Основы техники игры в баскетбол.	56	6	50	
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	12		12	
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	12	2	10	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	18		16	
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	14	12	12	
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	4	16	
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	8	2	6	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	8	2	6	
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	4		4	
5.	Специальная физическая подготовка.	12		12	
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6	
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6	
6.	Правила игры и судейства.	4	4		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4		
7.	Контрольные игры и соревнования.	14	2	12	
7.1	Товарищеские игры.	6		6	
7.2	Участие в соревнованиях.	6		6	
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2		
	Итого	152	22	130	

Учебный (тематический) план 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	9	9		
1.1	Основы здорового образа жизни.	3	3		
1.2	Дозирование физических нагрузок.	3	3		
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	3	3		
2.	Общая физическая подготовка.	39		39	
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	12		12	
2.2	Челночный бег.	12		12	
2.3	Упражнения на тренажёрах.	15		15	
3.	Основы техники игры в баскетбол.	84	9	75	
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	18		18	
3.2	Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении.	18	3	15	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	27	3	24	
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	21	3	18	
4.	Тактика игры в баскетбол.	30	6	24	
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	12	3	9	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	3	9	
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	6		6	
5.	Специальная физическая подготовка.	18		18	
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	9		9	
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	9		9	
6.	Правила игры и судейства.	6	6		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	6		
7.	Контрольные игры и соревнования.	21	3	18	
7.1	Товарищеские игры.	9		9	
7.2	Участие в соревнованиях.	9		9	
7.3	Разбор проведённых игр.	3	3		
	Итого	152	22	130	

Содержание учебного (тематического) плана

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. 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).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).
- 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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.

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные игры и соревнования

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.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер — 1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик — 1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка — 1

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. 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.
3. 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.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.