

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 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
БАСКЕТБОЛ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: учащиеся 5-11 классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 2 года (304 часа)

Автор-составитель:

Самойлова Галина Михайловна

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа базового 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 5-11 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

		Количество часов	
--	--	-------------------------	--

№	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
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, перекаты).

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.