

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Крайнов С.В.

г. Москва, 2018

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для «ДЮСШ» автор Портного, Башкировой, Луничкина, Духовного, Мацака, Черного, Саблина. «Советский спорт», 2006 год, а также программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.).

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для групп среднего и высокого уровня знаний и умений (9-11 классы). Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 41 неделю.

Группы среднего и высокого уровня охватывают учащихся от 15 до 18 лет, желающих заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

На данном этапе осуществляется отработка и совершенствование техник баскетбола, а также общую физкультурно-оздоровительную направленность. Кроме того очень важно, чтобы школьник получал хорошую эмоциональную и психологическую разгрузку, что прекрасно достигается игрой в баскетбол.

Цель подготовки в этот период – изучение приемов, техник и тактических действий в баскетболе, подготовка к соревнованиям учащихся, а также предоставление возможности детям снять напряжение, полученное в течение учебной недели.

Задачами программы этого возраста являются совершенствование практических навыков игры в баскетбол, изучение правильных тактик в игровых ситуациях и гармоничное общефизическое развитие школьников.

Отличительной особенностью образовательной программы данного возраста является углубленное изучение баскетбольной техники и тактики. В конечном итоге школьники данной возрастной категории смогут без труда участвовать в соревнованиях и добиваться в них высоких результатов.

Форма обучения включает в себя: теоретические и практические групповые занятия, тренировочные игры и соревнования.

Форма подведения итогов: наблюдение за учащимися во время тренировок и тренировочных игр, выполнение контрольных упражнений, а принятие участия в соревнованиях между школами.

Учебно-тематический план

| № п/п | Темы занятий | Кол-во часов | | |
|----------|--|--------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности. Вводное занятие. | 2ч | 2ч | - |
| 2 | Теоретическая подготовка | 15ч | 15ч | - |
| 3 | Общефизическая подготовка | 10ч | 10ч | - |
| 4 | Тактическая подготовка | 10ч | 5ч | 5ч |
| 5 | Отработка навыков и умений | 30ч | - | 30ч |
| 6 | Тренировочные игры | 15ч | - | 15ч |
| Итого: | | 82ч | 37ч | 45ч |

Содержание программы

- 1. Теоретическая подготовка: жесты судей, правила баскетбола.** Требования к технике безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
- 2. Общефизическая подготовка:** проведение упражнений на развитие ловкости, скорости, силы и координации.
- 3. Тактическая подготовка:** объяснение и практическая отработка основных тактик защиты и нападения.
- 4. Отработка навыков и умений:** Ведение и передача мяча. Индивидуальные действия в защите и нападении. Отработка и совершенствование техники броска.
- 5. Тренировочные игры:** отработка комбинаций баскетбольных техник и умений в игровых ситуациях.

Календарно-тематический план

| № | Содержание | Кол-во часов | Сроки (даты проведения) | |
|---|---|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | план | скорректир. |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Определение уровня подготовки учащихся. | 2 | 07.09.2018 | |
| 2 | Общефизическая подготовка: беговые упражнения на развития скорости. Отработка навыков: техника броска из-под кольца (с ближней и дальней сторон) | 2 | 14.09.2018 | |

| | | | | |
|----|--|---|------------|--|
| 3 | Теоретическая подготовка: жесты судей и правила баскетбола (разъяснения). Отработка навыков: отработка средних и дальних бросков. Дриблинг. | 2 | 21.09.2018 | |
| 4 | Тактическая подготовка: тактика нападения, открытие для получения мяча, быстрый отрыв. Общефизическая подготовка: упражнения на координацию с 2 мячами, сложнокоординационные упражнения. | 2 | 28.09.2018 | |
| 5 | Тренировочная игра | 2 | 05.10.2018 | |
| 6 | Общефизическая подготовка: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, рывки на разные дистанции. Отработка навыков: игры 1 на 1 и 2 на 2. | 2 | 12.10.2018 | |
| 7 | Теоретическая подготовка: зонная защита - разъяснение, методы и приемы игры. Отработка навыков: упражнения в тройках по восьмерке. Штрафные броски. | 2 | 19.10.2018 | |
| 8 | Тактическая подготовка: тактика нападения. Позиционное нападение. Заслоны. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие ловкости с мячами. | 2 | 26.10.2018 | |
| 9 | Теоретическая подготовка: выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Отработка навыков: броски в движении. Броски с 2 шагов. Средние и дальние броски. | 2 | 02.11.2018 | |
| 10 | Тренировочная игра | 2 | 09.11.2018 | |
| 11 | Теоретическая подготовка: разбор позиционного нападения и защиты. Отработка навыков: игры 3 против 2, 2 против 1. | 2 | 16.11.2018 | |
| 12 | Отработка навыков: тренировка быстрого отрыва. Совершенствование техники бросков. | 2 | 23.11.2018 | |
| 13 | Тактическая подготовка: обманные действия в играх. Отработка навыков: отработка обманных действий и дриблинга. Штрафные броски | 2 | 30.11.2018 | |
| 14 | Отработка навыков: упражнения на перемещения и отработку передач тремя мячами. Тренировочная игра | 2 | 07.12.2018 | |
| 15 | Общефизическая подготовка: беговые упражнения и упражнения на лесенке для развития скоростных показателей. Отработка навыков: отработка ведения двумя мячами | 2 | 14.12.2018 | |
| 16 | Тренировочная игра | 2 | 21.12.2018 | |
| 17 | Теоретическая подготовка: стритбол, правила, жесты судей. Отработка навыков: упражнения в тройках по восьмерке. Отработка бросков | 2 | 28.12.2018 | |
| 18 | Теоретическая подготовка: комбинации в позиционном нападении, действия защитников в меньшинстве. Отработка навыков: броски. Игры 4 на 4 и 5 на 5. | 2 | 11.01.2019 | |

| | | | | |
|----|---|---|------------|--|
| 19 | Тактическая подготовка: действия при смене защитных построений, защита прессингом. Общефизическая подготовка: упражнения на лесенке, упражнения на координацию с мячами | 2 | 18.01.2019 | |
| 20 | Отработка навыков: игры 3 против 2, 2 против 1. Отработка дальних бросков | 2 | 25.01.2019 | |
| 21 | Теоретическая подготовка: позиционное нападение. Отработка навыков: отработка комбинаций 5 в 0, 5 на 5. | 2 | 01.02.2019 | |
| 22 | Тренировочная игра | 2 | 08.02.2019 | |
| 23 | Общефизическая подготовка: упражнения на гибкость, беговые упражнения. Отработка навыков: тренировка бросков из-под кольца. Игры 2 на 2 с отработкой техник. | 2 | 15.02.2019 | |
| 24 | Теоретическая подготовка: зонный прессинг 2-2-1. Варианты нападения. Отработка навыков: игры 4 на 4 и 5 на 5 с зонным прессингом. | 2 | 22.02.2019 | |
| 25 | Тактическая подготовка: виды зонной защиты: 3-2 и 2-3. Общефизическая подготовка: упражнения на силу и скорость. | 2 | 01.03.2019 | |
| 26 | Теоретическая подготовка: зонная защита и личный прессинг. Отработка навыков: игры 2 на 2, 1 на 1. Отработка бросков. Соревнования снайперов. | 2 | 15.03.2019 | |
| 27 | Отработка навыков: упражнения в парах и в тройках на отработку перемещений и передач | 2 | 22.03.2019 | |
| 28 | Тренировочная игра | 2 | 29.03.2019 | |
| 29 | Теоретическая подготовка: финты. Отработка навыков: финты, дриблинг | 2 | 05.04.2019 | |
| 30 | Теоретическая подготовка: защита против финтов. Отработка навыков: игры 2 против 1 и 3 против 2. Отработка бросков в парах | 2 | 12.04.2019 | |
| 31 | Тактическая подготовка: Выбор свободного места для получения мяча, открытие под мяч. Отработка навыков: игры 4 на 4 и 3 на 3. | 2 | 19.04.2019 | |
| 32 | Отработка навыков: игра без ведения. Упражнения в тройках. Отработка штрафных бросков | 2 | 26.04.2019 | |
| 33 | Теоретическая подготовка: Индивидуальные действия в нападении: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета. Отработка навыков: упражнения в тройках и парах. Открытие под передачу | 2 | 03.05.2019 | |
| 34 | Теоретическая подготовка: личный прессинг. Отработка навыков: тренировка быстрого отрыва. Тренировка подбора. Броски | 2 | 10.05.2019 | |

| | | | | |
|----|--|---|------------|--|
| 35 | Тактическая подготовка: Заслоны и открытие под мяч. Общефизическая подготовка: упражнения на координацию | 2 | 17.05.2019 | |
| 36 | Тренировочная игра | 2 | 24.05.2019 | |
| 37 | Теоретическая подготовка: нападение в меньшинстве. Отработка навыков: игры 2 против 1, 3 против 2 . | 2 | 31.05.2019 | |
| 38 | Теоретическая подготовка: целесообразность применения технических приемов в конкретной игровой обстановке. Отработка навыков: финты, дриблинг, броски. | 2 | 07.06.2019 | |
| 39 | Отработка навыков: соревнования по броскам. Игры 3 на 3 и 4 на 4. Игра без ведения. | 2 | 14.06.2019 | |
| 40 | Тактическая подготовка: выбор атаки в зависимости от счета. Общефизическая подготовка: беговые упражнения | 2 | 21.06.2019 | |
| 41 | Тренировочная игра | 2 | 28.06.2019 | |

Методическое обеспечение программы

| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|--|--|--|---|
| Техника безопасности. Вводное занятие | групповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Опрос учащихся. |
| Теоретическая подготовка | групповая | Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ | Опрос учащихся. |
| Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, поточная, в парах | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Контрольные упражнения, наблюдение за результатом |
| Тактическая подготовка | групповая | Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ | Контрольные упражнения, наблюдение за результатом |
| Отработка навыков и умений | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тройках, четверках, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |

| | | | |
|--------------------|-----------------------|--|----------------------------|
| Тренировочные игры | Коллективно-групповая | Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования | Учебная игра, соревнование |
|--------------------|-----------------------|--|----------------------------|

Список используемой литературы

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для « ДЮСШ» автор Портного, Башкировой, Луничкина, Духовного, Мацака, Черного, Саблина. «Советский спорт», 2006
- Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры – под ред. Портнова Ю.М. – М: «Физкультура и спорт», 1997г
- Е.Р.Яхонтов. «Физическая подготовка Баскетболистов». СПбГУФК им. Лесгафта, Высшая школа тренеров по баскетболу, 2007
- «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д. Мейер, М.АСТ 2006г