

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Краснобродского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
поселка Краснобродского

Принята на заседании
методического совета
от «30» мая 2019г.
Протокол №4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ»
С.Н. Савочкина
«31» мая 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации: 2 года (360 часов)

1 модуль – 9 месяцев (144 часа)

2 модуль – 9 месяцев (216 часов)

Автор-составитель:
Смолев Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Краснобродский
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

Актуальность данной программы в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками на уроках физического воспитания. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Отличительные особенности программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Обучение

сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Адресат программы - в спортивную секцию баскетбола принимаются обучающиеся 11-14 лет, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Обучение рассчитано на 2 года, 360 часов.

Наполняемость групп:

Первого года обучения – 15 чел.

Второго года обучения – 12 чел.

Возраст детей:

Первого года обучения – 11-12 лет.

Второго года обучения – 13-14 лет.

Основной **формой** работы секции являются учебно-тренировочные занятия и игровая практика, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Режим занятий.

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры «Баскетбол».

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.

3. Устойчивость организма к различным заболеваниям.
4. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и выбранным видом спорта.

Образовательные:

1. Усвоение знаний о физическом воспитании.
2. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств.

Основной принцип работы в группах — универсальность.

Исходя из этого, для групп начальной подготовки **первого года обучения** ставятся следующие **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года - увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах **второго года обучения** — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. **Задачи**: укрепление

здоровья и закаливание организма обучающихся; 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.

В группах 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольным испытаниям формируется мониторинг успеваемости по каждому занимающемуся.

На занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которым даются 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 обучающиеся. Педагог обучает занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог регулярно следит за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживает контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он приучает своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывает такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

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.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по возрасту. Педагог самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределяет учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению педагога.

Содержательное обеспечение разделов программы

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 полуотскока.

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.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой из школ округа.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
2.	Общая физическая подготовка.	30		30
3.	Основы техники игры в баскетбол.	56	3	53
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	2	18
5.	Специальная физическая подготовка.	14		14
6.	Правила игры и судейства.	4	4	
7.	Контрольные игры и соревнования.	14	2	12
Итого:		144	17	127

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	3	3
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
1.3	Контроль физических нагрузок.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	30		30
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	6		6
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8		8
2.3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4		4
2.4	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	6		6
2.5	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	6		6
3.	Основы техники игры в баскетбол.	56	4	52
3.1	Ведение мяча, остановки, повороты.	12	1	11
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	12	1	11
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	18	1	17
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	14	1	13
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	2	18
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	8	1	7
4.2	Тактические действия при игре в	8	1	7

	защите и нападении.			
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	4		4
5.	Специальная физическая подготовка.	14		14
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	4		4
	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	4		4
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:		144	17	127

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	9	9	
2.	Общая физическая подготовка.	42		42
3.	Основы техники игры в баскетбол.	81	9	72
4.	Тактика игры в баскетбол.	33	6	27
5.	Специальная физическая подготовка.	24		24
6.	Правила игры и судейства.	6	6	
7.	Контрольные игры и соревнования.	21	3	18
Итого:		216	33	183

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
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.	42		42
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	12		12
2.2	Челночный бег.	12		12
2.3	Упражнения на тренажёрах.	18		18
3.	Основы техники игры в баскетбол.	81	9	72
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.	24	3	21
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	21	3	18
4.	Тактика игры в баскетбол.	33	6	27
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.	9		9
5.	Специальная физическая подготовка.	24		24
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	12		12
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	12		12
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:				

Техническое обеспечение

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
14. Макет площадки с фишками — 2

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007г. -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. -62с.;
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: 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. – М: Академия, 2008 г.

Список литературы для обучающихся

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.;
2. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: Беларусь, 1967г.;
3. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). – М: ФиС, 1973г., 216с.;
4. Уикс Г. Стратегия баскетбола. – М: ФиС, 2008 г. – 144 с.;
5. Физическая культура студента: учебник. Под ред. В.И. Ильинича., - М: Гардарики, 2003г.