

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

от «26» августа 2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«Школа «Летово»» /Мокринский М.Г./

«27» августа 2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Машковцев Г.А.

г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Уставом «Школы Летово» (в дальнейшем Школа), Миссией и Политикой образовательного учреждения при разработке программ дополнительного образования учащихся составитель ориентируется на принципы, изложенные во внеакадемической программе развития учащихся, предполагающей личностно-ориентированное обучение. Программа внеакадемического развития (дополнительного образования) включает 5 направлений:

- *Лидерство и взаимодействие (социально-педагогическая направленность)*
- *Творчество и изобретательство (художественная и техническая направленность)*
- *Социальная и гражданская ответственность (социально-педагогическая направленность)*
- *Спорт и здоровье (физкультурно-спортивная направленность)*
- *Наука и познание (естественнонаучная направленность)*

В соответствии с вышеуказанными документами разработана программа дополнительного образования «Баскетбол» в рамках направления «Спорт и здоровье» (*физкультурно-спортивная направленность*).

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть подростков занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, поэтому программа не направлена на подготовку спортсменов, а учитывая интересы учащихся школы, направлена на удовлетворение их потребности в активных формах двигательной деятельности.

Новаторство данной программы состоит в том, что в ней большее внимание уделяется технико-тактической подготовке юных баскетболистов, а также учебным и тренировочным играм. Благодаря этому повышается интерес занимающихся учеников к данному виду спорта.

Цели программы:

- разносторонняя подготовка юных баскетболистов и овладение рациональной техникой;

- приобретение знаний и умений необходимых баскетболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма учащихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка и участие в соревнованиях по баскетболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Специальных предварительных знаний и умений от учащихся не требуется, достаточно только хорошей общей физической подготовки и освоения школьной программы по физической культуре в соответствии с возрастом.

Курс предназначен для обучающихся 13-16 лет.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Общее количество часов – 340 ч.

Количество часов в неделю – 10 ч.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма организации занятий: Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Обучающиеся получают элементарные навыки судейства игр по баскетболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся, посещающий секцию, должен уметь заполнять протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по баскетболу. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать обучающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Уделяется внимание общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных

возможностей, специфичных для баскетболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность баскетболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по баскетболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый баскетболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого учащегося, посещающего секцию, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, дополнительные баскетбольные фермы и др.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения по программе курса обучающиеся:

Будут знать:

- разбор и изучение правил игры в баскетбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- задачи врачебного контроля занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;

- причины травматизма на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

Будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков в корзину;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке.

Приобретут навыки:

- игры в баскетбол
- игровых ситуаций и достижения высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приемов овладения мячом на высокой скорости,
- маневренности и подвижности в играх.

Форма представления результатов:

Обучающиеся примут участие в товарищеских встречах, соревнованиях по баскетболу, в которых продемонстрируют навыки владения игровыми ситуациями и достигнут высокого уровня специальной подготовки.

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Развитие баскетбола в России. Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола и развитие его в СССР и России. Международные соревнования с участием советских и российских команд. Лучшие российские и советские команды, тренеры, баскетболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Причины травматизма на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Механика судейства. Персональные, технические и неспортивные фолы. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в баскетбол, ее устройство, разметка. Специальное оборудование: мячи, стойки для обводки, баскетбольные фермы.

Общая и специальная физическая подготовка. Ознакомление с упрощенными правилами игры. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с набивным мячом весом 1-2 кг. Прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола: «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий,

ведением баскетбольного мяча. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. Имитация элементов баскетбола: передач, ведения, броска.

Техника игры в баскетбол. Классификация и терминология технических приемов игры в баскетбол. Стойка игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты. Упражнения в ловле и передачах мяча. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски в корзину: с места, в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: передач от груди, из-за головы от плеча одной и двумя руками; ведения мяча с переводами его с одной руки на другую различными способами; остановок с мячом и без мяча, поворотов. Анализ выполнения технических приемов игры в защите: перехватов, выбивания, вырывания, накрывания и блокирования бросков. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ видеозаписей выполнения технических приемов в исполнении лучших баскетболистов России. Передвижения игрока. Освобождение от опеки защитника. Броски и передачи в движении. Обманные движения: финт на проход, финт на бросок, финт на передачу. Ввод мяча в игру из-за боковой и лицевой линий. Розыгрыш спорного мяча.

Тактика игры в баскетбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Характеристика игровых действий футболистов команды при личной и зонной защите, а также при зонном прессинге. Тактика игры в нападении: организация атаки, быстрый прорыв и игра в позиционном нападении. Атакующие комбинации с участием игроков различных амплуа, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор

проведенных товарищеских игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого баскетболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков. Применение необходимого способа остановок. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, вывести на бросок. Комбинация «двойка». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, вводе мяча из-за боковой или лицевой линии, штрафном броске. Командные действия. Обязанности игроков в атаке по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «двойка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Командные действия. Основные обязательные действия в обороне согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты. Игра центрового. Руководство защитниками. Учебные и тренировочные игры, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Развитие баскетбола в России	1	1	-
3.	Врачебный контроль	1	1	-
4.	Самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу	16	8	8
6.	Место занятий, оборудование	2	1	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	60	-	60
8.	Техника игры в баскетбол	150	-	150
9.	Тактика игры в баскетбол	60	12	48
10.	Участие в товарищеских играх и соревнованиях по баскетболу	40	-	40
11.	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	340		

Календарный учебный график ОАНО Школа «ЛЕТОВО» на 2019-2020 уч.г.

Начало учебного года		02.09.2019
Окончание учебного года для 10 класса		30.05.2020
I полугодие	1 четверть	02.09.2019– 26.10.2019
	2 четверть	05.11.2019 – 27.12.2019
II полугодие	3 четверть	13.01.2020 – 14.03.2020
	4 четверть	23.03.2020 – 24.05.2020
Осенние каникулы		27.10.2019 – 04.11.2019 (9 дней)
Зимние каникулы		28.12.2019 – 12.01.2020 (16 дней)
Весенние каникулы		15.03.2020 – 22.03.2020 (8 дней)
Продолжительность учебной недели		6 дней

Материально-технические условия:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции баскетбола является наличие баскетбольной площадки с простейшим оборудованием:

- стойки для обводки или конусы – 20 шт.;
- мячи для баскетбола – 20 шт.;
- мячи для мини-баскетбола – 20 шт.;

- фишки для обозначения границ выполнения упражнений – 50 шт.;
- манишки тренировочные разных цветов – 4 компл.;
- сетки или корзины для переноски мячей – 2 шт.;
- основные баскетбольные фермы – 2 шт.;
- дополнительные баскетбольные фермы – 4 шт.

Литература:

Для учителя:

1. 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.
2. 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.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
6. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008 г.

9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006 г.
10. Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
11. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
13. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
14. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Для учащихся:

1. Шевелева О.В. Атлет и этикет.
2. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998 г.
3. Белов С. Движение вверх. 2011.
4. Висел Х.. Баскетбол. Шаги к успеху. Пер с англ. М., 2009.
5. Вуттен М. Как добиться в подготовке баскетболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2008г.
6. Гомельский В. НБА. Городец, 2007 г.