

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
"Школа № 1239"

<p>РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ МО ПДО ПРОТОКОЛ № _____ ОТ «28» АВГУСТА 2018 Г.  РУКОВОДИТЕЛЬ МО (_НИКОНОРОВА Н.М.)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА  (_ЕЛИСЕЕВА Л.Ю.) «30» АВГУСТА 2018 Г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО ДИРЕКТОР ГБОУ ШКОЛА №1239 СИМОНОВА Н.М.  «01» СЕНТЯБРЯ 2018 Г. </p>
--	---	--

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности**

Баскетбол

Разработана в 2018 году, срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 6-12 лет

Форма организации образовательной деятельности – секция

**Педагог дополнительного образования
Рябичев Павел Борисович**

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель: научить спортивной игре в баскетбол, укрепить здоровье учащихся и содействовать правильному физическому развитию.

Задачи:

- развитие гибкости и ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной принцип работы в секции – универсальность.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия

Краткий обзор развития баскетбола в России.

Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры в баскетбол.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.

Регулировка веса спортсмена. Режим учащихся – режим питания и питьевой режим. Понятие о тренировке и спортивной форме. Гигиена тела.

Значение массажа и самомассажа. Происхождение травм, виды травм. Оказание первой помощи при травмах. Правильное распределение нагрузки. Определение утомления по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, по внешним признакам утомления.

Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Положение о соревнованиях, заявки на участие. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от них. Обязанности участников.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является базовой подготовкой в любом виде спорта. Она служит для развития всех физических качеств одновременно.

Гимнастические упражнения – упражнения на преодоление собственного веса, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнения с предметами.

Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивание. Размахивания, обороты и соскоки. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Акробатические упражнения.

Перекаты вперед. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, на руках.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту, в длину. Метание малого мяча, гранаты.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, ручной мяч).

Плавание, лыжи, коньки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом.

Бег с остановками и с резким изменением направления.

Подвижные игры и различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного

положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы. Различные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

Техника нападения.

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами. Повороты на месте. Прыжки толчком двух ног. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля двумя руками с низкого отскока.

Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от плеча. Передача мяча одной рукой.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выравнивание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков и зависимости от

ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия.

Взаимодействия двух игроков – «передай мяч - выходи». Взаимодействия трех игроков – «треугольник». Взаимодействия двух игроков – переключение.

Командные действия.

Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных Действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия.

Взаимодействия двух игроков – подстраховка. Взаимодействия двух игроков – отступания. Взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

Командные действия.

Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Плотная личная система защиты.

Контрольные игры и соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание Занятий	Периоды			
	Всего часов	Осень	Зима	Весна
ТЕОРИЯ	8	2	4	2
Краткий обзор развития баскетбола в России	1	1		
Сведения о строении и функциях организма человека	1		1	
Гигиена, врачебный контроль, травматизм	4	1	2	1
Правила соревнований	2	-	1	1
ПРАКТИКА	126	44	46	36
Общая физическая подготовка	40	14	14	12
Специальная физическая подготовка	40	15	15	10
Техническая и тактическая подготовка	46	15	17	14
СОРЕВНОВАНИЯ	18	4	-	14
Выполнение контрольных нормативов	8	4		4
Контрольные игры и соревнования	10			10
Всего	152	50	50	52

ЛИТЕРАТУРА

1. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки – два разных мира. – С.-П. Тускарора, 2006.
2. Бирюков А.А. Учись делать массаж, М., Советский спорт, 1988.
3. Журнал «Физическая культура в школе», М., 2006.
4. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики, М. Физкультура и спорт, 1981.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., ВАКО, 2004.
6. Лазарева И.А. Султанова О.А., Николаичева И.М. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры, М., 1996.
7. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
8. Материалы по организационно-оздоровительной и методической работе для учителей физической культуры учреждений образования. – М., Просвещение., 2006.
9. Примерная программа среднего (полного) общего образования, М., «Дрофа», 2000.
10. Программа (для детско-юношеских клубов физической подготовки) – М., Просвещение, 1999.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., Аркти, 2003.