

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ № 1580 ПРИ МГТУ ИМЕНИ Н. Э. БАУМАНА»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Лицея № 1580

Граськин С. С.

«06» сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
(ознакомительный уровень)

Разработчики – Гордеев Н.А., учитель физической культуры

Направление – физкультурно-спортивное

Срок реализации программы:

9 месяцев (3 часа в неделю)

Возраст – 8-11 лет

2016

Пояснительная записка

Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта и очень интересен детям. Обучение данному виду спорта способствует созданию условий для развития личности ребенка, его волевых качеств, укреплению физического здоровья, дает возможность проявить себя. Основная цель программы – обучение игре в баскетбол.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы базируется на анализе социальных проблем, материалах научных исследований; на анализе педагогического опыта, детского или родительского спроса, современных требований образования, потребностей общества и социальном заказе, потенциале образовательной организации.

Педагогическая целесообразность состоит в решении поставленных задач, направленных на развитие личностных качеств, укрепление здоровья, ориентацию подростков на здоровый образ жизни, воспитание чувства товарищества, коллективизма.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 8—17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

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

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 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.

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.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. 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.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать 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 классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Ожидаемые результаты.

К концу прохождения программы дети должны иметь следующие знания и умения:

- знать правила игры в баскетбол
- владеть индивидуальными навыками владения мячом

- выполнять броски по кольцу различными способами
- применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите
- обслуживать школьные соревнования в качестве судьи
- участвовать в соревнованиях

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в спартакиаде школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Базовое содержание программы

1-3 год обучения.

Теоретические занятия.

Тема: *«Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом».*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Тема: *«Оборудование и инвентарь».*

Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

Тема: *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».*

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема: *«Правила соревнований».*

Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Формула турнира.

Практические занятия.

Тема: *«Общая физическая подготовка».*

Строевые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тема: «*Специальная физическая подготовка*»

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости.

Тема: «*Техническая и тактическая подготовка*».

1-3 год обучения (этап начальной подготовки).

Техника нападения

Приемы игры	Начальная подготовка		
	1	2	3
Броски			
Бросок двумя руками снизу	+		
Бросок одной рукой снизу	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+
Бросок в прыжке			+
Добивание			+
Передачи			
Передача двумя руками от груди	+	+	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+
Передача двумя руками от плеча	+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками снизу	+	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+	+
Передача крюком		+	+
Передача одной рукой снизу		+	+
Передача толчком			+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+
Передача одной рукой за спиной			+
Откидка	+	+	+
Ведение			
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+
Ведение с изменением темпа		+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+
Ведение с поворотом кругом		+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+
Перевод мяча за спиной		+	+

Работа ног и другие навыки игры в нападении			
Старты	+	+	
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	+
Обманные движения или финты	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+
Прыжки	+	+	+
Рывки	+	+	+
Прием передач	+	+	+
Индивидуальное нападение без мяча		+	+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях			
Передача и рывок	+	+	+
Изменение направления движения	+	+	+
Обман			+
Прием передачи из рук в руки	+	+	+
Внутренний заслон			+
Наружный заслон			+
Боковой заслон			+
Обратный заслон			+
Задний заслон			+
Двойной заслон			+
Поворот кругом с выходом после остановки			+

Техника защиты

Приемы игры	1	2	3
Защитная стойка			
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+
Параллельная стойка	+	+	+
Работа ног и передвижение в защите			
Передвижение приставными шагами	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+
Противодействия игроку с мячом	+	+	+

Противодействия игроку без мяча		+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+
Перехваты		+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+

Тактика нападения

Приемы игры	1	2	3
Виды нападения			
Быстрый прорыв			+
Нападение против личной защиты			+
Нападение против подстраивающейся защиты			
Нападение против смешанной защиты			+
Нападение против прессинга			
Нападение против личного прессинга		+	+
Нападение против зонного прессинга			+

Тактика защиты

Приемы игры	1	2	3
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих			
Защита против заслонов			+
Защита при численном превосходстве нападающих			
Двое против одного			+
Трое против одного			+
Трое против двоих			+
Четверо против двоих			+

Четверо против троих			+
Пятеро против четверых			+
Защита при численном превосходстве защитников			
Групповой отбор			+
Защита против первой передачи при быстром прорыве			+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки			+
Командная защита			
Личная защита	+	+	+
Плотная личная защита		+	+
Оттянутая личная защита		+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+
Личная защита с переключениями			+
Защита прессингом			
Защита личным прессингом	+	+	+
Защита зонным прессингом			
Расстановка 1-2-1-1 на $\frac{3}{4}$ или по всей площадке			+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1- по всей площадке			+
Зонный прессинг 1-2-1-1- на половине площадки			+
Зонный прессинг в расстановке 2-2-1			+
Расстановка 1-3-1			+

Способы определения результативности. Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия в мероприятиях (соревнованиях), активности обучающихся на занятиях .

Виды контроля

- начальный или входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей;
- промежуточный контроль (тестирование 2 раза в год)
- итоговый контроль

Тема: «Выполнение контрольных нормативов».

Возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 20 м (с)						
10	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,76	3,8-4,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
17	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27-33	22-26	33	27-32	21-26
11	38	33-37	28-32	36	31-35	26-30
12	41	35-40	30-34	41	35-40	29-34
13	44	39-43	34-38	43	37-42	31-36
14	48	43-47	39-42	45	39-44	34-38
15	54	48-53	41-47	46	40-45	35-39
16	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40
17	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40

Примечание.

Бег 20м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Тема: «Контрольные игры и соревнования».

Участие в турнирах по баскетболу районного, окружного и городского масштаба.

Тема: «Инструкторская и судейская практика».

Организация и проведение соревнований. Работа секретаря на соревнованиях.

Тематическое планирование по баскетболу первого года обучения.

Занятия проводятся два раза в неделю по полтора часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4.5	4.5	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1.5	1.5	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1.5	1.5	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1.5	1.5	
2.	Общая физическая подготовка.	18		18
2.1	Бег на воспитание выносливости.	6		6
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	6		6
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	6		6
3.	Основы техники игры в баскетбол.	42	4.5	37.5
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	9		9
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	9	1.5	7.5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	13.5	1.5	12
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	10.5	1.5	9
4.	Тактика игры в баскетбол.	15	3	12
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	6	1.5	4.5
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6	1.5	4.5
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	3		3
5.	Специальная физическая подготовка.	9		9
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	4.5		4.5
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	4.5		4.5
6.	Правила игры и судейства.	3	3	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3	
7.	Контрольные игры и соревнования.	10.5	1.5	9
7.1	Товарищеские игры.	4.5		4.5
7.2	Участие в соревнованиях.	4.5		4.5
7.3	Разбор проведённых игр.	1.5	1.5	
	Всего	102	16.5	85.5

Тематическое планирование по баскетболу второго года обучения.

Занятия проводятся два раза в неделю по полтора часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4.5	4.5	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	1.5	1.5	
1.2	Контроль физических нагрузок.	1.5	1.5	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	1.5	1.5	
2.	Общая физическая подготовка.	18		18
2.1	Бег на воспитание выносливости.	6		6
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	6		6
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	6		6
3.	Основы техники игры в баскетбол.	42	4.5	37.5
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	9		9
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	9	1.5	7.5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	13.5	1.5	12
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	10.5	1.5	9
4.	Тактика игры в баскетбол.	15	3	12
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	6	1.5	4.5
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6	1.5	4.5
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	3		3
5.	Специальная физическая подготовка.	9		9
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	4.5		4.5
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	4.5		4.5
6.	Правила игры и судейства.	3	3	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3	
7.	Контрольные игры и соревнования.	10.5	1.5	9
7.1	Товарищеские игры.	4.5		4.5
7.2	Участие в соревнованиях.	4.5		4.5
7.3	Разбор проведённых игр.	1.5	1.5	
	Всего	102	16.5	85.5

Тематическое планирование по баскетболу третьего года обучения.

Занятия проводятся два раза в неделю по полтора часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4.5	4.5	
1.1	Основы здорового образа жизни.	1.5	1.5	
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1.5	1.5	
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1.5	1.5	
2.	Общая физическая подготовка.	18		18
2.1	Бег на воспитание выносливости.	6		6
2.2	Челночный бег.	6		6
2.3	Упражнения на тренажёрах.	6		6
3.	Основы техники игры в баскетбол.	42	4.5	37.5
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	9		9
3.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.	9	1.5	7.5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	13.5	1.5	12
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	10.5	1.5	9
4.	Тактика игры в баскетбол.	15	3	12
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	6	1.5	4.5
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6	1.5	4.5
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	3		3
5.	Специальная физическая подготовка.	9		9
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	4.5		4.5
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	4.5		4.5
6.	Правила игры и судейства.	3	3	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3	
7.	Контрольные игры и соревнования.	10.5	1.5	9
7.1	Товарищеские игры.	4.5		4.5
7.2	Участие в соревнованиях.	4.5		4.5
7.3	Разбор проведённых игр.	1.5	1.5	
	Всего	102	16.5	85.5

Методическое обеспечение

При проведении занятий используются объяснение, показ, закрепление (отработка навыков), использование отработанных элементов в игровых ситуациях.

Техническое оснащение занятий.

- 1) спортзал
- 2) щиты с кольцами (2 комплекта)
- 3) дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов)
- 4) мячи б/б: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.
- 5) насос ручной, иглы
- 6) стойки для обводки (8 шт.)
- 7) гимнастические скамейки (4 шт.)
- 8) мячи набивные 3 кг и 5 кг (10 шт.)

Список литературы

1. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений». Изд-во «Торговый дом ГРАНД», М, 1997
2. Коузи Б., Пауэр Ф., «Баскетбол. Концепции и анализ», «Физкультура и спорт», М, 1975
3. Mark Vancil NBA Basketball basics sterling publishing Co., inc NEW YORK
4. РФБ «Из записной книжки Бобби Найта». Фонд социального партнерства им. Сергея Радонежского, М., 1996
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007.
6. 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
7. 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.
8. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006.
9. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.