

**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.

«*11*» *сентября* 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
(базовый уровень)**

Разработчик – Романова Н.А., учитель физической культуры

Направление – физкультурно-спортивное

Срок реализации программы:

1 год (4 часа в неделю)

Возраст – 13-18 лет

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.....	5
СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.....	9
Теоретическая подготовка	9
Физическая подготовка.....	9
1. Общая физическая подготовка	9
2. Специальная физическая подготовка.....	9
Техническая подготовка	10
1. Упражнения без мяча.....	10
2. Ловля и передача мяча.....	10
3. Ведение мяча.	11
4. Броски мяча	11
Тактическая подготовка.....	12
Контрольные игры и соревнования	12
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	13
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.....	15
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	16
Физическая подготовка.....	16
Техническая подготовка	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования составлена для учащихся 14-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке.

Содержание программы дополнительного образования ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС).

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

Основной принцип работы в группах — универсальность. Для групп начальной подготовки 1-ого 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 года % соотношение 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 рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; 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;

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. 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 их, организовывать общую разминку и соревнования в группе.

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 учащихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя

Основными принципами и подходами при формировании программы были: *демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.*

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

- воспитание российской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, уважения государственных символов;
- формирование гражданской позиции.

- готовность к служению Отечеству.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и уникальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга.
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенность организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
- .

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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 с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Без предметов (на гибкость, на силу). 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 отскока от пола.

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 другой школы.
- 4. Участие в соревнованиях.
- 5. Разбор проведённых игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся два раз в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	8	8	
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	
1.2	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	
1.3	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	2	2	
1.4	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	26		26
2.1	Бег 500, 1000, метров.	8		8
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	8		8
2.3	Прыжки через скакалку.	10		10
3.	Основы техники игры в баскетбол.	56	6	50

3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	12		12
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	12	2	10
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	16		16
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	16	4	12
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	4	16
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	8	2	6
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	8	2	6
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	4		4
5.	Специальная физическая подготовка.	16		16
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	8		8
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	8		8
6.	Правила игры и судейства.	4	4	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	
7.	Контрольные игры и соревнования.	12	2	10

7.1	Товарищеские игры.	5		5
7.2	Участие в соревнованиях.	5		5
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	
8.	Контрольные нормативы	4		4
	Всего	146	24	122

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

1. Щиты с кольцами — 8
2. Секундомер — 1
3. Стойки для обводки — 12
4. Гимнастические скамейки — 6
5. Гимнастический мостик — 1
6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 20
9. Гантели различной массы — 10
10. Мячи баскетбольные — 20

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физическая подготовка

Контрольн ые упражнени я	пол	Показатели								
		14 лет			15лет			16 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,
										3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,
										2
Челночный бег 10х10 м (с)	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,
										5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,
										0
Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	185	174	164	186	175	165

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		14 лет			15лет			16 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча	м	8,7	9,3	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,7	9,2

20 м (сек.)	ж	9,0	9,6	10,2	8,5	9,1	9,6	8,3	9,0	9,5
Штрафные броски (из 10)	м	6	4	3	7	5	4	7	6	4
	ж	5	3	2	6	4	3	6	5	3
Броски в два шага после ведения (из 5)	м	4	3	2	5	4	3	6	5	3
	ж	3	2	1	4	3	2	5	4	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -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. -62 с.
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. Изд-во 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.: Ф и С, 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. Издательский центр «Академия», 2008 г.