



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов №1950»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Школа №1950»

Е.А. Паршина

«01» сентября 2016г.

Рабочая программа
дополнительного образования детей
«Баскетбол»

(Направленность: физкультурно-оздоровительная)

Возраст обучающихся – 11-14 лет

Срок реализации – 1 год

Снимщиков Д.А.
педагог дополнительного образования;

г. Москва
2016-2017 учебный год

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования, постановлением Правительства РФ №233 от 07.03.1995г., нормативными документами РФ по физической культуре и спорту.

Цель занятий- формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- воспитание позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю

Продолжительностью 120 минут. Продолжительность занятий определяет их интенсивность. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и развития баскетбола, техники безопасности и правила поведения на занятиях, правила личной гигиены, правила игры в баскетбол.

Физическая подготовка дифференцирована на общую и специальную.

Техническая подготовка состоит из трех разделов: техника нападения, техника защиты, индивидуальные упражнения с мячом.

Техника игры в нападении: с мячом-ловля, передачи, броски и ведение; без мяча - стойки, передвижения, остановки, повороты, финты.

Техника игры в защите: техника противодействия и овладения мячом-вырывание, выбивание, накрывание, перехватывание, взятие отскоков от щита;

техника передвижений: стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Индивидуальные упражнения с мячом- упражнения для обучения и совершенствования технических приемов.

Тактическая подготовка состоит из двух разделов: тактика нападения, тактика защиты.

Тактика нападения- индивидуальные, групповые и командные действия:

- быстрый прорыв;
- позиционное нападение.

Тактика защиты- индивидуальные, групповые и командные действия:

- личная защита;
- зонная защита;
- смешанная защита.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий

школьной секции по баскетболу для учащихся 5-8 классов представлено в учебном плане.

Учебный план занятий спортивной секции по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы			
			5-й	6-й	7-й	8-й
1	Теоретическая	8	2	2	2	2
2	Техническая:	114	30	30	28	26
	2.1Передвижение без мяча	5	2	2	1	
	2.2Ловля и передача мяча	13	4	4	3	2
	2.3Ведение мяча	24	6	6	6	6
	2.4Броски мяча	24	6	6	6	6
	2.5Техника защиты	24	6	6	6	6
	2.6Индивидуальные уп-ия с мячом	24	6	6	6	6
3	Тактическая	62	14	14	16	18
	3.1 Действия игрока в защите	34	8	8	9	9
	3.2 Действия игрока в нападении	28	6	6	7	9
4	Физическая	104	26	26	26	26
	4.1 Общая подготовка	62	17	17	15	13
	4.2 Специальная	42	9	9	11	13

Примерное распределение времени по технической, физической и тактической подготовки на одном занятии представлено в таблице №2 с учетом продолжительности

секционного занятия 120 минут. Исходя из целей, условий, потребностей работы секции,

продолжительность занятия и распределение времени изменяется.

Таблица №2

Распределение времени на одном занятии по технической, физической и тактической подготовке

№	Виды подготовки	Время(мин)
1	Техническая подготовка	55
	1.1 Стойки, передвижения, остановки, повороты без мяча	3
	1.2 Ловля и передачи мяча	7
	1.3 Ведение мяча	10
	1.4 Броски мяча	15
	1.5 Техника игры в защите: выбивание мяча	10
	1.6 Индивидуальные упражнения с мячом	10
2	Тактическая подготовка	25
	2.1 Действия игрока в защите	15
	2.2 Действия игрока в нападении	10
3	Физическая подготовка	25
	3.1 Общая	15
	3.2 Специальная	10
4	Учебная игра в баскетбол	15

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям представленным в программе «Баскетбол» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (М., Советский спорт, 2006г.).

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России
2. Состояние и развитие баскетбола в России
3. Правила техники безопасности и поведения на секционных занятиях по баскетболу
4. Гигиенические требования к занимающимся баскетболом
5. Воспитание нравственных и волевых качеств баскетболиста
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
8. Физические способности и физическая подготовка
9. Основы техники игры и техническая подготовка
10. Спортивные соревнования

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

Стойка игрока в нападении

Стойка игрока в защите

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в

одном и в разных направлениях;

Прыжок толчком двух ног

Прыжок толчком одной ноги

Остановка прыжком

Остановка двумя шагами

Повороты вперед

Повороты назад

2. Ловля мяча

Ловля мяча двумя руками на уровне груди

Ловля высоколетающего мяча двумя руками

Ловля низколетающего мяча двумя руками

Ловля мяча одной рукой с поддержкой

Ловля одной рукой высоколетающего мяча

Ловля мяча летящего вперед

Ловля катящегося мяча на месте

Ловля катящегося мяча в движении

3. Передача мяча

Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте

Передача мяча двумя руками от груди в движении

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча одной рукой от плеча стоя на месте

Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке

Передача одной рукой снизу стоя на месте

Передача мяча с отскоком от площадки

Скрытая передача мяча снизу-назад

Скрытая передача мяча снизу-назад с ударом о пол

3.10 Скрытая передача мяча сверху-назад

4. Броски мяча

Бросок мяча в кольцо одной рукой стоя на месте

Бросок мяча одной рукой в прыжке

Бросок мяча одной рукой снизу стоя на месте

Бросок мяча одной рукой сверху крюком

Добивание мяча

Бросок одной рукой в движении

Бросок одной рукой крюком с толчком двумя ногами с места

Броски после выполнения двух шагов

Броски в корзину в движении после ловли мяча

4.10 Штрафные броски

4.11 Бросок в прыжке со средней дистанции

4.12 Бросок в прыжке с дальней дистанции

5 Ведение мяча

На месте

В движении шагом

В движении бегом

То же с изменением направления и скорости движения

То же с изменением высоты отскока мяча

Правой и левой рукой поочередно на месте

Правой и левой рукой поочередно в движении

Ведение мяча со снижением высоты отскока мяча

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте

6 Техника игры в защите

Параллельная стойка защитника

Стойка защитника с выставленной ногой вперед

Передвижения защитника

Вырывание мяча

Выбивание мяча при ловле

Выбивание мяча при ведении

Выбивание мяча сзади

Накрывание мяча

Перехват мяча

7 Индивидуальные упражнения с мячом

Переводы мяча с руки на руку вокруг шеи

Переводы мяча с руки на руку вокруг тела

Переводы мяча с руки на руку вокруг ноги

Передача двух мячей о стену с руки на руку

Дриблинг на месте

Дриблинг с переводом мяча между ногами

Ведение мяча под ногами

Ведение мяча лежа одной рукой

Дриблинг стоя на коленях

7.10 Перевод мяча в выпаде

7.11 Ведение двумя мячами

7.12 Передача двумя мячами в стену

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: скакалка, гимнасти-

ческая скамейка, с партнером, на снарядах- гимнастическая стенка.

Подвижные игры

Эстафеты

Полоса препятствий

Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перекаты

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста

Упражнения для развития ловкости баскетболиста

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом
3. Личная защита на половине площадки
4. Личная защита по всей площадке
5. Расположение игроков при зонных защитах 2-1-2 и 1-3-1
6. Расположение игроков при зонных защитах 3-2 и 2-3
7. Зонный прессинг
8. Командные действия игроков в нападении
9. Заслон для игрока без мяча
10. Заслон для игрока с мячом
11. Комбинации с заслонами
12. Быстрый прорыв с длинной передачей
13. Быстрый прорыв с короткими передачами между двумя партнерами
14. Быстрый прорыв с короткими передачами между тремя партнерами
15. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями