



**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

БАСКЕТБОЛ

для спортсменов-любителей

Направленность : физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Грачев Александр Вячеславович,

педагог дополнительного образования

г. Москва
2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу в рамках дополнительного образования рассчитана на спортсменов-любителей с базовым уровнем подготовки. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; гибкости, ловкости; обучение техники стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча.

В группе спортсменов-любителей распределение учебного времени происходит в соответствии с выполняемыми задачами. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы в группах спортсменов-любителей – поддержание интереса к занятиям баскетболом, дальнейшая всесторонняя физическая подготовка, а также знакомство с элементами игровой специализации. Задача: укрепление здоровья и закаливание организма; содействие ведению здорового образа жизни; 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.

В группах спортсменов-любителей на фоне совершенствования физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

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. Регулирование веса спортсмена. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы и переломы).

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Содержание подготовки.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строях и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Команды для управления группой. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полубороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов. 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. Смешанные висы. Подтягивание. Размахивания, обороты и соскоки.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами: лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы, переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями: бег, прыжки, приседания.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20–30 м; 3x30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Метание малого мяча с места в стену или в щит.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и шуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

2. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же. Но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры. «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка – дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3–7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Различные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

3. Техническая подготовка.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

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. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

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. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

4. Тактическая подготовка.

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 в 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. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи». Взаимодействия трех игроков – «треугольник». Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). 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.

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

5. Контрольные игры и соревнования.

№ п/п	Название темы	Часы
1	Общая физическая подготовка - легкоатлетические упражнения - подвижные игры - акробатические упражнения	10 ч.
2	Специальная физическая подготовка - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития ловкости - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для формирования умений двигаться без мяча	12 ч.

3	Техническая подготовка - броски с места - броски с ведения - штрафной бросок - ведение мяча - ложные движения (финты) - отбор мяча, перехват мяча	24 ч.
4	Тактическая подготовка - тактика игры в защите - тактика игры в нападении	20 ч.
5	Контрольные игры и соревнования	10 ч.

Распределение учебного материала

Число	Тема	Часы
№ 1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основы судейской терминологии.	2
№ 2	ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча в парах в движении.	2
№ 3	ОРУ. Упражнения для развития силы. Ведение мяча, передачи в парах в движении.	2
№ 4	ОРУ. Упражнения для развития скоростной выносливости. Техника броска.	2
№ 5	Разминка. Игровые задания.	2
№ 6	ОРУ. Упражнения для развития силы. Техника товли мяча двумя руками на месте и в движении.	2
№ 7	ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Техника поворотов с мячом. Штрафной бросок.	2
№ 8	ОРУ. Упражнения для развития скоростной выносливости. Сочетание способов перемещения.	2

№ 9	ОРУ. Передачи мяча в движении двумя руками, одной рукой. Броски из трехсекундной зоны.	2
№ 10	Разминка. Игровые задания.	2
№ 11	ОРУ. Передачи мяча с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	2
№ 12	ОРУ. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок в кольцо после ведения.	2
№ 13	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передвижения в защите.	2
№ 14	ОРУ. Сочетание стоек и перемещений при игре в защите. Штрафной бросок.	2
№ 15	Разминка. Игровые задания.	2
№ 16	ОРУ. Действия в защите: перехват мяча, выбивание мяча.	2
№ 17	ОРУ. Действия в защите: вырывание мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину.	2