

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куртамышского района
«Куртамышская средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании ШМО

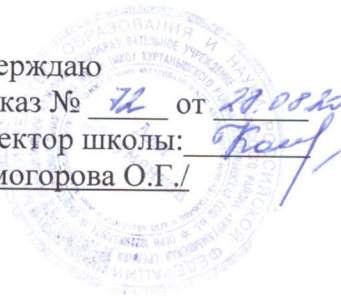
Протокол от 20.08 № 1
Руководитель ШМО Куз
/Кузнецова С.Н./

Согласовано

Зам. директора по ВР: Таш
/Таскаева О.П./

Утверждаю

Приказ № 72 от 28.08.20
Директор школы: Комогорова
/Комогорова О.Г./



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Постовалов Сергей Анатольевич
Учреждение	МКОУ Куртамышского района «Куртамышская средняя общеобразовательная школа № 1»
Наименование программы	Рабочая программа секции «Баскетбол»
Тип программы	Модифицированная
Направленность	Спортивная
Возраст обучающихся	12 – 17 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	68 часов.
Уровень освоения	Ознакомительный
Цель программы	Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни обучающихся через теоретическую, практическую и проектную деятельность с учетом требований современной реальности.
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р); - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

Пояснительная записка

Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей. Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Учебная программа рассчитана на учащихся 7-8 классов и обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (технико-тактическая подготовка).

Цель учебной программы:

– сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки детско-юношеского баскетбола.

Цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

Задачи учебной программы:

- знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;
- формирование знаний, умений и навыков;
- углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования;

Содержание программы (68 часов)

Раздел 1. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в Российской Федерации (2 часа)

(1 час). История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены.

(1 час). Развитие баскетбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе. Концепция деятельности Баскетбольной академии олимпийских чемпионов братьев Гомельских.

Раздел 2. Физическая подготовка баскетболистов (10 часов)

Тема 1. Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов (10 часов)

(3 часа). Техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста.

(3 часа). Развитие быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений).

(4 часа). Специальная физическая подготовка баскетболистов.

Раздел 3. Обучение в баскетболе (20 часов)

Тема 1. Обучение основам техники (10 часов)

(2 часа). Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение

защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. **Одной рукой:** на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении.

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

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

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

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

Техника защиты

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты.

Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении.

(2 часа). Модельная техника приемов нападения.

(2 часа). Модельная техника приемов защиты.

(2 часа). Техника приемов нападения. Основные ошибки и приемы их избегания.

(2 часа). Техника приемов защиты. Основные ошибки и приемы их избегания.

Тема 2. Обучение основам тактики (10 часов)

(2 часа). Классификация тактики игры. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.

(3 часа). Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие 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 заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

(3 часа). 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 нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

(1 час). Тактические действия нападения. Типичные ошибки.

(1 час). Тактические действия защиты. Типичные ошибки.

Раздел 4. Совершенствование специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации (28 часов)

Тема 1. Совершенствование технической подготовленности (14 часов)

(2 часа). Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий.

(2 часа). Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий.

(4 часа). Совершенствование технических приемов нападения.

(4 часа). Совершенствование технических приемов защиты.

Тема 2. Совершенствование тактической подготовленности (8 часов)

(2 часа). Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий.

(6 часов). Совершенствование тактических действий нападения и защиты.

Тема 3. Интегральная подготовка (4 часа)

(2 часа). Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях.

(2 часа). Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях.

Тема 4. Контроль совершенствования специальной подготовленности (2 часа)

(2 часа). Нормативные требования, содержание контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

Раздел 5. Воспитательная работа с юными баскетболистами (2 часа)

(2 часа). Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.

Раздел 6. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу (4 часа)

(4 часа). Правила соревнований по баскетболу.

Раздел 7. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса (2 часа)

(2 часа). Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях.

Ожидаемый результат:

Способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, успешной сдаче нормативов ГТО.

Техническая подготовка:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приёмами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приёмы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приёмы.
- Овладеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Учебно-тематический план

№ изучаемой темы	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
1	Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в Российской Федерации	2	2	
2	Физическая подготовка баскетболиста	10		10
3	Обучение в баскетболе	20		20
3.1	Обучение основам техники	10		
3.2	Обучение основам тактики	10		
4	Совершенствование специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации	28		28
4.1	Совершенствование технической подготовленности	12		
4.2	Совершенствование тактической подготовленности	10		
4.3	Интегральная подготовка баскетболиста	4		
4.4	Контроль совершенствовании специальной подготовленности	2		
5	Воспитательная работа с юными баскетболистами	2	2	
6	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	4	4	
7	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	2	2	
	Всего часов	68	10	58

Литература

1. Буйлин Ю. Р., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М., 1976.
2. Быляева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. М., 1982.
3. Зинин А. М. Детский баскетбол. М., 1969.
4. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972.
5. Нортон Б. И. Упражнения в баскетболе. М., 1972.
6. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.
7. Яхонтов Е. Р., Генхин З. А. Баскетбол. М., 1978.