

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО
«ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «20» сентября 2016 г.



Утверждаю
Директор МКОУ ДО
«ДЮЦ Ачинского района»
Л.В.Нечипоренко
Приказ №23
от «20» сентября 2016 г.

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Баскетбол»

Физкультурно-спортивное направление
срок реализации – 6 лет

Составитель и реализует программу:
Иванов Максим Васильевич,
педагог дополнительного образования

Ачинский район
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделены в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта, а именно игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований. Данная программа составлена для спортивной игры «Баскетбол».

Программа «Баскетбол» физкультурно-спортивного направления

Срок реализации программы – 6 лет

Возраст обучающихся 10-18 лет

Цель - овладение обучающимися основ физической и духовной культуры личности, слагаемыми которой, являются: повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья школьников, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей

Форма обучения – групповая

Требования к знаниям:

- особенности планирования индивидуальных занятий и контроль за их эффективностью;
- специфику командных игр;
- особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.

Требования к умениям:

- осуществлять судейство соревнования по баскетболу;
- самостоятельно готовиться к соревнованиям;

- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физического развития организма.

Демонстрировать:

- командную игру;
- участие в соревнованиях.

Промежуточный и итоговый контроль – зачётные упражнения

“Современный баскетбол” – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 40 минут игрового времени баскетболист пробегает 5-7 км, выполняет большое количество прыжков и метаний мяча массой 650 грамм на различные расстояния, разными по форме и характеру движениями (быстро, сильно).

Своеобразность бега, прыжков, метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействием противника. Все это оказывает значительное воздействие на функции внутренних органов и систем: обмен веществ, кровообращение, дыхание и др. При регулярных занятиях эти функции быстро и хорошо совершенствуются.

В процессе игры движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Упражнения лёгкоатлетической направленности являются неотъемлемой частью тренировки баскетболистов, так как баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью и скоростно-силовой подготовленностью.

В баскетболе очень большое значение имеет скорость, так как она является одним из основных качеств физического воспитания, и с помощью подобранных специальных легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств, повышая каждый раз, объём и интенсивность, мы можем совершенствовать уровень скоростно-силовой подготовленности баскетболистов. Физические упражнения на развитие скоростно-силовой подготовленности выполняются на каждом занятии при разминке.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
1 год обучения				
Раздел 1	Основы баскетбола как вида спорта			
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом			1
Тема 1.2 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		10	
Тема 1.3 Обучение технике нападения в баскетболе (Техника перемещений)	Содержание учебного материала 1. Техника перемещений		30	
		Практическое занятие: - Ходьба - Бег - Остановки - Прыжки - Повороты		2
		Самостоятельная работа: - Изучить технику нападения в баскетболе		2
Тема 1.4 Обучение технике нападения в баскетболе (Техника владения мячом)	Содержание учебного материала 1. Техника владения мячом		54	
		Практическое занятие: - Обучение ловли и передач мяча - Обучение бросков мяча - Обучение ведения мяча		2 2 2
Тема 1.5 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
	занимающихся в процессе физической подготовки			
Итого			102	
2 год обучения				
Тема 1.6 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		10	
Тема 1.7 Обучение технике игры в защите	Содержание учебного материала			
	Теоретическое занятие 1. Обучение техники перемещения		90	1
		Практические занятия: - Стойка - Ходьба - Бег - Остановки прыжки - Повороты - Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание - Техника овладения мячом и противодействие: перехват, отбивание - Техника овладения мячом и противодействие: Накрывание, взятие отскока скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подвижные игры и эстафеты. - Организация занимающихся в процессе физической подготовки		2 2 2 2 2 2 2 2 2
Тема 1.8 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника	Содержание учебного материала 1. Техника перемещений		88	
		Практическое занятие: - Ходьба		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
перемещений)		- Бег - Остановки - Прыжки - Повороты		
Тема 1.9 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		16	
Итого			204	
3 год обучения				
Раздел 2	Основы баскетбола как вида спорта			
Тема 2.1 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		40	
Тема 2.1 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника перемещений)	Содержание учебного материала 2. Техника перемещений		60	
		Практическое занятие: - Ходьба - Бег - Остановки - Прыжки - Повороты		2
Тема 2.2 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника владения мячом)	Содержание учебного материала 2. Техника владения мячом		94	
		Практическое занятие: - Обучение ловли и передач мяча - Обучение бросков мяча - Обучение ведения мяча		2 2 2
Тема 2.3	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
Совершенствование техники игры в защите	Теоретическое занятие 1. Обучение техники перемещения		94	1
		Практические занятия: - Стойка - Ходьба - Бег - Остановки прыжки - Повороты - Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание - Техника овладения мячом и противодействие: перехват, отбивание - Техника овладения мячом и противодействие: Накрывание, взятие отскока - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		2 2 2 2 2 2 2 2 2
Тема 2.4 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		24	
Итого			204	
4 год обучения				
Тема 3.1 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация		40	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
	занимающихся в процессе физической подготовки			
Тема 3.2 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника перемещений)	Содержание учебного материала 3. Техника перемещений		60	
		Практическое занятие: - Ходьба - Бег - Остановки - Прыжки - Повороты		2
		Самостоятельная работа: 1. Изучить технику нападения в баскетболе		2
Тема 3.3 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника владения мячом)	Содержание учебного материала 1. Техника владения мячом		94	
		Практическое занятие: - Совершенствование ловли и передач мяча - Совершенствование бросков мяча - Совершенствование ведения мяча		2 2 2
Тема 3.4 Совершенствование техники игры в защите	Содержание учебного материала			
	Теоретическое занятие 1. Обучение техники перемещения		94	1
		Практические занятия: - Стойка - Ходьба, - Бег - Остановки прыжки - Повороты - Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание - Техника овладения мячом и противодействие: перехват, отбивание - Техника овладения мячом и противодействие: Накрывание, взятие отскока - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подвижные игры и эстафеты.		2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
		Организация занимающихся в процессе физической подготовки -		
Тема 3.5 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		24	
Итого			204	
5 год обучения				
Раздел 4	Тактика нападения			
Тема 4.1 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки		50	
Тема 4.2 Обучение Тактики нападения	Содержание учебного материала - Индивидуальные действия - Групповые действия: - Командные действия:		138	1 2 2
		Практическое занятие: - Выход для получения мяча; выход для отвлечения противника - Быстрое развитие атаки; позиционное нападение или начало ведения мяча - Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение) - Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник; тройка; восьмерка; скрестный выход) - Стремительное нападение (быстрый прорыв; эшелонированная атака) - Позиционное нападение (система		2 2 2 2 2 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
		розыгрыша с центровым; без центрального)		
Раздел 5				
Тема 5.1 Обучение Тактики защиты	Содержание учебного материала - Индивидуальные взаимодействия - Групповые взаимодействия - Командные действия		100	
		Практическое занятие: - Против игрока без мяча - Против игрока с мячом - Взаимодействия 2-х игроков - Взаимодействия 3-х игроков - Концентрированная защита - Рассредоточенная защита		2 2 2 2 2 2
Тема 5.2 Физическая подготовка		Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки	24	
Итого			204	
6 год обучения				
Раздел 6	Тактика нападения			
Тема 6.1 Физическая подготовка	Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств,		50	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
	необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки			
Тема 6.2 Совершенствование Тактики нападения	Содержание учебного материала - Индивидуальные действия - Групповые действия: - Командные действия:		138	1 2 2
		Практическое занятие: - Выход для получения мяча; выход для отвлечения противника - Быстрое развитие атаки; позиционное нападение или начало ведения мяча - Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение) - Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник; тройка; восьмерка; скрестный выход) - Стремительное нападение (быстрый прорыв; эшелонированная атака) - Позиционное нападение (система розыгрыша с центровым; без центрального)		2 2 2 2 2 2
Тема 6.3 Совершенствование Тактики защиты	Содержание учебного материала - Индивидуальные взаимодействия - Групповые взаимодействия - Командные действия		100	
		Практическое занятие: - Против игрока без мяча - Против игрока с мячом - Взаимодействия 2-х игроков - Взаимодействия 3-х игроков - Концентрированная защита - Рассредоточенная защита		2 2 2 2 2 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
Тема 5.2 Физическая подготовка		Практические занятия: - Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий - Упражнения для развития прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры - Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки	24	
Итого			204	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

Техника безопасности на занятиях баскетболом.

История развития игры в баскетбол.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях баскетболом;
- историю развития игры в баскетбол

Занимающиеся должны уметь:

- проводить обзор литературы по теме;
- соблюдать правила техники безопасности игры в баскетбол

Практическое занятие №1 История развития игры в баскетбол

Раздел I. Характеристика игры в баскетбол

Характеристика двигательной активности баскетболистов.

Основы скоростно-силовой подготовки

Занимающиеся должны знать:

- характеристики игры в баскетбол и двигательной активности баскетболистов.

Занимающиеся должны уметь:

- анализировать двигательную активность
- анализировать скоростно-силовую подготовку
- анализировать этапы развития скоростно-силовых качеств
- анализировать объём силовых и скоростно-силовых упражнений в подготовке спортсменов.

Практическое занятие №2. Характеристика игры в баскетбол

Спортивная подготовка баскетболистов

Подготовка баскетболистов опирается на общую физическую подготовку.

Занимающиеся должны знать:

- критерии физической подготовки баскетболистов;

Занимающиеся должны уметь:

- сочетать объём нагрузки с интервалами отдыха между подходами;
- дозировать нагрузку.

Техническая подготовка

Занимающиеся должны знать:

- технические приёмы (технику нападения и технику защиты).

Занимающиеся должны уметь:

- применять технические приёмы в процессе игры и быстро переходить (перестраиваться) от защиты к нападению, осуществляя быстрый прорыв в игре.

Технические приёмы, используемые в баскетболе, составляют две укрупненные дидактические единицы: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различаются по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

Техника нападения

К приёмам нападения относятся: ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину.

Выполнение всех приёмов осуществляется из наиболее удобного, устойчивого исходного положения - стойки.

Техника перемещений: Ходьба. Бег. Прыжки. Остановки. Повороты

Техника владения мячом: Ловля мяча.

Передачи мяча {передача двумя руками от груди, передача двумя руками с отскоком мяча от пола, передача двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой сверху («крюком»), передача одной рукой снизу, передача одной рукой за спиной, передача мяча снизу назад}.

Броски в корзину {бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от плеча в движении, бросок одной рукой в прыжке, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой снизу, бросок одной рукой сверху вниз, бросок двумя руками сверху}.

Ведение мяча.

Техника защиты

Все игроки команды должны уметь эффективно защищаться, а для этого необходимо владеть многообразием технических приёмов защиты. Распространение активных систем защиты предъявляет высокие требования к технике защитных действий баскетболиста.

Технику защиты делят на две группы - технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

Техника перемещений: Стойка защитника. Применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

Техника овладения мячом: Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Накрывание мяча. Сочетание приёмов.

Тактическая подготовка

Занимающиеся должны знать:

- тактику нападения и тактику защиты

Занимающиеся должны уметь:

- применять тактику нападения и тактику защиты в игре.

Современная тактика баскетбола располагает различными средствами, способами и формами ведения игры. Она подразделяется на две укрупненные дидактические единицы: на тактику нападения и тактику защиты.

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии (центровые, нападающие) и игроки задней линии (защитники).

Тактика нападения

Тактика нападения – это координируемые действия команды, направленные на создание возможности прицельного броска в корзину соперника. Для выполнения этой задачи команда применяет индивидуальные и коллективные действия.

Индивидуальные действия: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения противника. Розыгрыш мяча. Атака корзины.

Групповые действия: Передай мяч и выходи. Заслон. Наведение. Пересечение. «Треугольник». «Тройка». «Малая восьмёрка». «Скрестный выход». «Сдвоенный заслон». «Наведение на двух игроков».

Командные действия: Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

Тактика защиты

Основной целью защиты является противодействие атакующим действиям нападающей команды. Как и в нападении, игра в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

Групповые действия. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух.

Командные действия. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

Интегральная подготовка

Занимающиеся должны знать:

- критерии физической подготовки баскетболистов;

Занимающиеся должны уметь:

- сочетать объём нагрузки с интервалами отдыха между подходами;

- дозировать нагрузку.

Занимающиеся должны участвовать в:

- учебно-тренировочных играх;
- товарищеских встречах;
- соревнованиях (играх на первенство города и др.).

Занимающиеся должны соблюдать:

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

Занимающиеся должны:

- проводить судейство по баскетболу;
- демонстрировать участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные игры.

Товарищеские встречи.

Соревнования (игры на первенство города и др.).

Зачётные упражнения

1. Тесты ОФП: 1. Челночный бег 3X10. 2. Бег на 60 метров. 3. Бег 1000 метров

2. Тесты технической подготовленности: 1. Бег с обводкой стоек. 2. Ведение мяча 2 шага бросок за 1 минуту 7 попаданий.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

Дополнительная

2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание. - М.: «Просвещение», 2002.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл. - М.: «Дрофа», 2004.
4. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.
5. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: «Просвещение», 1984.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М.: «Физкультура и спорт», 1987.