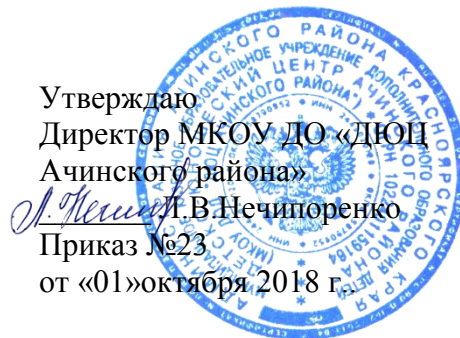


Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «01» октября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
И.В. Нечипоренко
Приказ №23
от «01» октября 2018 г.



**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Баскетбол»**
физкультурно-спортивного направления
срок реализации – 6 лет

Разработчик программы:
Иванов Максим Васильевич,
педагог дополнительного образования

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

Ачинский район
2018 г.

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 обучающихся, 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

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.

Форма обучения – групповая

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю по годам обучения	6	6	6	6	6	6
Количество учебных недель	34	34	34	34	34	34
Количество учебных часов по программе	204	204	204	204	204	204
Количество учебных часов согласно расписанию	204	204	204	204	204	204

Промежуточный и итоговый контроль – зачётные упражнения

“Современный баскетбол” – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 45 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).

Своеобразие 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

№ п/п	Перечень разделов	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
Раздел 1. Основы баскетбола как вида спорта 1 год обучения				
2.	Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом	2	2	
3.	Тема 1.2	56		56

	Физическая подготовка			
4.	Тема 1.3 Обучение технике нападения в баскетболе (Техника перемещений)	70		70
5.	Тема 1.4 Обучение технике нападения в баскетболе (Техника владения мячом)	70		70
6.	Контрольные итоговые занятия	4		4
Итого:		204	4	200
Раздел 2. Обучение технике игры в защиты 2 год обучения				
7.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	
8.	Тема 2.1 Физическая подготовка	99		99
9.	Тема 2.2 Обучение технике игры в защиты	99		99
10.	Контрольные итоговые занятия	4		
Итого:		204	2	202
Раздел 3. Основы баскетбола как вида спорта 3 год обучения				
11.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	
12.	Тема 3.1 Физическая подготовка	48		48
13.	Тема 3.2 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника перемещений)	50		50
14.	Тема 3.3 Совершенствование техники нападения в баскетболе (Техника владения мячом)	50		50
15.	Тема 3.4 Совершенствование техники игры в защите	50		50
16.	Контрольные итоговые занятия	4		4
Итого:		204	2	202
Раздел 4. Тактика нападения 4/5/6 год обучения				
17.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	
18.	Тема 4.1 Физическая подготовка	10		10
19.	Тема 4.2 Обучение Тактики нападения	40		40
Раздел 5. Тактики защиты				
20.	Тема 5.1 Физическая подготовка	10		10
21.	Тема 5.2 Обучение Тактики защиты	40		40
Раздел 6. Совершенствование Тактики				

22.	Тема 6.1 Физическая подготовка	10		10
23.	Тема 6.2 Совершенствование Тактики нападения	44		50
24.	Тема 6.3 Совершенствование Тактики защиты	44		50
25.	Контрольные итоговые занятия	4		2
Итого:		204	2	202

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

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 1. Основы баскетбола как вида спорта

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом

Содержание учебного материала

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом

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

Тема 1.3

Обучение технике нападения в баскетболе

(Техника перемещений)

Содержание учебного материала

1. Техника перемещений

Практическое занятие:

- Ходьба
- Бег
- Остановки
- Прыжки

- Повороты

Самостоятельная работа:

- Изучить технику нападения в баскетболе

Тема 1.4

Обучение технике нападения в баскетболе

(Техника владения мячом)

Содержание учебного материала

1. Техника владения мячом

Практическое занятие:

- Обучение ловли и передач мяча
- Обучение бросков мяча
- Обучение ведения мяча

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года обучения

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 2. Обучение технике игры в защиты

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

Тема 2.2 Обучение технике игры в защиты

Содержание учебного материала

Теоретическое занятие

1. Обучение техники перемещения

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

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 года обучения

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 3 Основы баскетбола как вида спорта

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 занимающихся в процессе физической подготовки

Тема 3.2

Совершенствование техники нападения в баскетболе

(Техника перемещений)

Содержание учебного материала

1. Техника перемещений

Практическое занятие:

- Ходьба
- Бег
- Остановки
- Прыжки
- Повороты

Тема 3.3

Совершенствование техники нападения в баскетболе

(Техника владения мячом)

Содержание учебного материала

2. Техника владения мячом

Практическое занятие:

- Обучение ловли и передач мяча
- Обучение бросков мяча
- Обучение ведения мяча

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в защите

Содержание учебного материала

Теоретическое занятие

1. Обучение техники перемещения

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

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4/5/6 года обучения

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 4. Обучение Тактики нападения

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

Тема 4.2 Обучение Тактики нападения

Содержание учебного материала

- Индивидуальные действия
- Групповые действия:
- Командные действия:

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)

Раздел 5. Тактики защиты

Тема 5.2

Обучение Тактики защиты

Содержание учебного материала

- Индивидуальные взаимодействия
- Групповые взаимодействия
- Командные действия

Практическое занятие:

- Против игрока без мяча
- Против игрока с мячом
- Взаимодействия 2-х игроков
- Взаимодействия 3-х игроков
- Концентрированная защита
- Рассредоточенная защита

Тема 5.1

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

Раздел 6. Совершенствование Тактики

Тема 6.1

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

Тема 6.2

Совершенствование Тактики нападения

Содержание учебного материала

- Индивидуальные действия
- Групповые действия:
- Командные действия:

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)

Тема 6.3

Совершенствование Тактики защиты

Содержание учебного материала

- Индивидуальные взаимодействия
- Групповые взаимодействия
- Командные действия

Практическое занятие:

- Против игрока без мяча
- Против игрока с мячом
- Взаимодействия 2-х игроков
- Взаимодействия 3-х игроков
- Концентрированная защита
- Рассредоточенная защита

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.