

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»
ГОРОД СЕВЕРОБАЙКАЛЬСК

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Иванов А.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя
ВР МБОУ СОШ № 11
Ситникова В.Г./
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №11
Бухольцева О. В.
Приказ № 223/01.10 от «01»
сентября 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Программа утверждена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2016 г.

Составил программу:
учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Рандин С.Н.

г. Северобайкальск

2016 год

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, выявления у учащихся индивидуальных особенностей и возможностей, повышения спортивного мастерства на протяжении всех лет обучения.

Для учебно-тренировочного процесса характерна спортивная направленность, т.е. нацеливание учащихся на определенный результат. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуального творческого отношения к деятельности. Базовые элементы разучиваются на уроке, детали, комбинации, перестановки совершенствуются в учебно-тренировочных занятиях.

В программе очень много внимания уделено индивидуальному обучению ребенка. На тренировочных занятиях идет постановка техники игры, очень много стоит задач над выполнением сложных тактических приемов игры в баскетбол. Предварительная подготовка к соревнованиям и участие в них будут способствовать укреплению здоровья, улучшению физического развития, вызовут интерес и потребность детей к систематическим тренировкам, помогут в дальнейшем выработать «свой» вид спорта.

Многие называют баскетбол игрой гигантов. В какой-то степени это верно, но совсем не значит, что «малыши» должны быть отлучены от баскетбола. Набор в секции баскетбола проводился по желанию ребят. Быстрота передач мяча – важный фактор в баскетболе, поэтому в программе очень много часов уделено именно различным видам передач, отработка различных комбинаций, правильной постановке и разработке кисти обеих рук.

Много часов уделено на совершенствование ловли и передачи мяча, потому что это является базовым элементом в баскетболе.

На учебно-тренировочных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Большое внимание уделяется использованию индивидуальных и дополнительных заданий с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными приемами.

В программу включены методы круговой тренировки. Программа нацелена на спортивный результат учащихся.

Цели:

Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости и гибкости
- дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения
- чувство дружбы
- профилактика вредных привычек

Ожидаемый результат:

Овладение основными навыками и техническими приемами игры в баскетбол. Приобретение необходимых теоретических знаний.

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле

Отделение баскетбол

№	Содержание занятий	В учебном году (46 недель)
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	40
3.	Специальная физическая подготовка	40
4.	Технико – тактическая подготовка	18
5.	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	9
7.	Контрольные испытания и зачеты	3
8.	Инструкторская и судейская практика	3
	ИТОГО ЧАСОВ	116

Примечание: в количество занятий входят дни соревнований (это относится ко всем годам обучения)

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Теоретическая подготовка 3 часа

1. Основы гигиены спорта.
2. Техника безопасности.
3. Режим при занятиях спортом.
4. Самоконтроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 40 часов

1. Строевые упражнения.
Команда для управления группой. Понятие о строю и командах. Виды строя. Виды размыкания. Перестроения.
2. Гимнастические упражнения.
 - упражнения для мышц рук плечевого пояса;
 - упражнения в парах
 - упражнения с набивными мячами
 - упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами
 - упражнения на снарядах
 - упражнения для мышц туловища и шеи
 - упражнения для мышц ног и таза
 - упражнения со скакалкой
 - прыжки
3. Акробатические упражнения.
4. Легкоатлетические упражнения.
 - бег
 - прыжки
 - метание
 - многоборье
 - спортивные игры
 - подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 40 часов

1. Упражнения для развития быстроты.
 - По сигналу – рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 м. и т.д.) до 30 м., с постоянным изменением длины

отрезков. Из исходного положения: а) стойка баскетболиста лицом, б) боком, в) спиной к стартовой линии, г) сидя, лежа.

- Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером: а) вдогонку за партнером; б) вдогонку за летящим мячом; в) в соревнованиях с партнерами за овладение мячом.
- Бег с остановками и резким изменением направления: а) челночный бег, б) бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному списку выполняется определенное задание.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой) с доставанием одной, двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).
- Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., как без отягощения, так и с отягощением (10-20 кг.)
- Спрыгивание с возвышения 40-50 см. с последующим прыжком через планку.
- Прыжки (разновидность).

3. Упражнения с отягощением.

- Упражнения с набивными мячами
 - а) ходьба в полуприседе с набивными мячами
- Упражнения с мешками (вес до 10 кг.)
 - а) Приседание максимально быстрым темпом (серийно 2*10)
 - б) выпрыгивание в полуприседе
 - в) подскoki и прыжки на двух ногах (1-2 мин.)
 - г) упражнение с грифом штанги на плечах (подскoki 20, 30 раз)
 - д) выпрыгивание из полуприседа (10, 15 раз)

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специально циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.
- Многократно повторенные и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, (особенно в прессинге и стремительном нападении). Игровые упражнения 2*2, 3*3, 2-х сторонняя тренировочная игра продленная на 5-10 минут.

5. Упражнения для воспитания специфической координации.

- Ловля и передача баскетбольного мяча во время:
 - ходьбы
 - бега
 - прыжков через скамейку
 - во время прыжков через крутящуюся скакалку

- Ловля мячей летящих из различных направлений.
- Упражнения с выполнением кувыроков, ловля и передача мяча, выполняются до передачи мяча до кувырка и сразу после прыжка.
- Передача мяча на быстроту, точность и правильность.
- Комбинированные упражнения – прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с баскетбольным мячом.

Техническая подготовка (тех.2) – 18 часов:

1. Упражнения на технику передвижения.

- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии), (одна нога выдвинута вперед):
 - а) ходьба, бег перемещаясь лицом вперед
 - б) передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед)
- Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлением
- Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой.
- Прыжки с короткого разбега
- Остановка в ходьбе
- Остановка прыжком
- Остановка двумя ногами
- Сочетания способов передвижения
- Повороты стоя на месте (вперед, назад)
- Повороты в сочетании с передвижением и остановками

2. Упражнения на технику владения мячом.

- Держание мяча обеими руками
- Ловля мяча стоя на месте
- Ловля мяча двумя руками на уровне груди
- Ловля низко летящего мяча
- Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой
- Ловля мяча в прыжке
- Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча одной рукой от плеча
- Передача мяча от груди двумя руками

3. Ведение с высоким отскоком на месте

- Ведение с изменением направления
- Ведение с обводкой препятствий
- Ведение с переводом на другую руку
- Ведение в круге (умение укрыться от противника)

- Ведение с передачей мяча по сигналу.
4. Броски мяча
 - С места двумя руками от груди
 - Бросок одной от плеча
 - Бросок двумя снизу
 - Броски одной от плеча с вращением мяча
 - Броски двумя снизу и от груди с отскоком от щита
 - Броски без отскока от щита
 - Броски под углом к щиту
 - Штрафные броски (соревнования в точности)
 - Броски с точек
 5. Обманные движения (финты)
 - Финт на проход – проход
 - Финт на бросок – передача
 - Финт на рывок – рывок
 6. Упражнения на технику передвижения в защите
 - Стойка
 - Стойка защитника с выставленной ногой вперед
 - Стойка защитника со ступнями ног на одной линии
 - Положение рук
 - Передвижение в защитной стойке по сигналам
 7. Упражнения на технику владения мячом
 - Вырывание и выбивание мяча:
 - а) захват мяча – вырывание
 - б) вырывание и выбивание мяча у игрока стоящего на месте
 - в) вырывание и выбивание мяча у игрока сделавшего остановку после ведения
 - Перехват мяча при передаче:
 - а) перехват передачи, выполненный поперек поля неподвижно стоящим нападающим
 - б) перехват передачи, выполненный вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка (ТП)

1. Индивидуальные действия без мяча:
 - Выборы способа передвижения в зависимости направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных

способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

- Выход на свободное место для получения мяча на встречу партнера с мячом, в сторону от партнера с мячом.

2. Индивидуальные действия с мячом:

- Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
- Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.
- Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения.
- Выбор способа выполнения броска мяча в корзину. (из числа изученных в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и способу перемещения).
- Применение сочетания изученных приемов техники в игровых ситуациях.

3. Групповые действия.

- Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
- Взаимодействие трех игроков «треугольника».

4. Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбор свободного (действия) места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» - «треугольника».

5. Индивидуальные действия.

- Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
- Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
- Выбор и применение изученных способов передвижения их сочетаний в зависимости от направлений и скорости перемещения нападающего.
- Противодействия выходу на свободное место для получения мяча.
- Выбор момента к применению вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехват мяча.
- Действия одного защитника против двух нападающих.

6. Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

7. Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону) разбор игроков. Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка – 19 часов

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростных – силовых качеств, различных движений, чередующихся между собой.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение, изученными способами на максимальной скорости.
6. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
7. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
<http://www.uchportal.ru> Учителяский портал.
<http://ballplay.narod.ru> Переональный сайт Скиндела Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам.
Группы начальной подготовки 1 года.

№ п/п	Наименование разделов	В году	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
1.	Теоретическая подготовка	10	1		1		1			1		1		1		1						1					
2.	Общая физическая подготовка	90	3		3	3		3	3		3		3	3	3		3	3		3	3		3		3	3	
3.	Специальная физическая подготовка	90	3	3	3		3		3	3		3		3	3	3		3		3	3		3		3	3	
4.	Техническая подготовка: а) техника нападения	12		1		1					1	1	1					1		1		1					
	б) техника защиты		11		1								1						1		1		1			1	
5.	Тактическая подготовка: а) техника нападения		12					1		1				1	1			1		1		1			1		
	б) техника защиты		11						1		1									1		1			1		
6.	Интегральная подготовка	20	1	1					1	1	1	1				1				1		1			1		
7.	Контрольные испытания, зачеты	10		2		1																					
8.	Инструкторская и судейская практика	10								3	2																
	Итого часов:	276	9	7	7	5	4	4	7	5	5	9	8	8	8	5	7	5	5	6	5	6	4	5	6		