

Утверждаю:

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Кириковская средняя
школа»

О.В. Ивченко
Приказ № 99/1-од
от «25» марта 2019 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «Центр
внешкольной работы»

И.Ш. Абдулина

Приказ № 30-1 от
«25» марта 2019 г.



Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол»

Тип программы: физкультурно – спортивная.

Срок реализации: 1 год.

Количество часов в неделю: 4.

Целевая группа: 14 - 17 лет.

Годовое количество часов: 144

Подготовил: Григорьев Владимир Демьянович, педагог дополнительного
образования МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

с. Кириково 2019.

Пояснительная записка

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель программы: создание условий для удовлетворения двигательной активности учащихся через занятия баскетболом.

Задачи программы:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки;
- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола.

Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом.
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.
- конкурсы, викторины.

Подведение результатов.

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- 2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- 3.Контрольные и товарищеские игры.
- 4.Первенства школы, Пировского района.

Промежуточная аттестация по настоящей программе организуется один раз в год в форме зачета.

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

- значение утренней гимнастики и правила ее проведения;
- понятие о гигиене и правила ее соблюдения;
- правила соревнований по мини – баскетболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- приемы самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- передавать мяч одной рукой с места;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- освобождаться для получения мяча;
- выполнять упражнение “передай мяч и выходи”;
- противодействовать получению мяча;
- противодействовать розыгрышу мяча;
- противодействовать атаке корзины.

Содержание программы.

№ п\п	Тема занятия
1-2	Инструктаж по ТБ. Официальные правила баскетбола
3-4	История игры баскетбол. ОРУ для всех групп мышц
5-6	Гигиена баскетболиста. ОРУ для всех групп мышц
7-8	Общефизическая подготовка. ОРУ. Ведение мяча правой, левой рукой
9-10	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Передача мяча в тройках
11-12	Челночный бег 4×10, бег с изменением скорости и направления
13-14	ОФП. Комплекс прыжков. Восьмерка
15-16	ОРУ. Силовая тренировка. Броски со средней дистанции
17-18	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах
19-20	ОФП. Бег на короткие, средние и длинные дистанции
21-22	ОРУ. Прыжки через скакалку, 6-минутный бег.
23-24	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка
25-26	Т Б. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
27-28	Комплекс беговых упражнений. Бег на длинные дистанции
29-30	Прыжки. Бег на короткие, средние и длинные дистанции
31-32	Бег на длинные дистанции с ускорением
33-34	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах
35-36	ОФП. Работа с мячами в парах
37-38	ОРУ. Упражнения для пресса и спины.
39-40	Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча на дальность и в цель
41-42	Передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами
43-44	ОРУ. Бег на короткие, средние и длинные дистанции
45-46	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах
47-48	ОРУ. Скакалка. Турник. Отжимание
49-50	ОФП. Работа с мячами в парах
51-52	ОФП. Работа с мячами в парах

53-54	ОФП. Передача мяча в парах
55-56	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах
57-58	ОФП. Работа с мячами в парах
59-60	ОРУ. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной
61-62	ОФП. Работа с мячами в парах Передача мяча в грудь, в пол, за спиной
63-64	ОФП. Комплекс прыжков. Бег на короткие, средние и длинные дистанции
65-66	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Работа с мячами в парах
67-68	ОФП. Передача мяча при встречных движениях
69-70	Специальная подготовка. ОФП. Стойка игрока, передвижения в стойке. Прыжки вверх с касанием рукой ориентира
71-72	ОФП. Работа с мячами в парах. Прыжки в в верх с касанием рукой ориентира
73-74	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте
75-76	ОРУ. Два шага бросок. Передача мяча в движении
77-78	ОРУ. Прыжки в в верх с касанием рукой ориентира
79-80	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах
81-82	ОРУ. Передача мяча в грудь, в пол, за спиной
83-84	Передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами
85-86	Два шага бросок. Передача мяча в движении
87-88	Передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами
89-90	Два шага бросок. Передача мяча в движении
91-92	ОФП. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока
93-94	Бег прыжками на отрезе 15 м. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока
95-96	Два шага бросок. Передача мяча в движении
97-98	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча
99-100	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча
101-102	Два шага бросок. Передача мяча в движении
103-104	Ведение мяча змейкой. Два шага бросок
105-106	Ведение мяча. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.
107-108	Силовая тренировка. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.
109-110	ОРУ. Два шага бросок. Передача мяча в движении
111-112	Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока

113-114	Ведение мяча. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.
115-116	Силовая тренировка. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита
117-118	Ведение мяча змейкой. Два шага бросок
119-120	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Учебная игра без ведения
121-122	ОФП. Комплекс прыжков. Два шага бросок. Передача мяча в движении
123-124	Ведение мяча змейкой. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.
125-126	ОРУ. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита
127-128	Техническая подготовка Стойки, передвижения, остановки, повороты
129-130	ОФП. Штрафные броски. Средний бросок
131-132	ОРУ. Ловля высоко летящего мяча
133-134	ОРУ. Ловля низко летящего мяча
135-136	ОФП. Ловля мяча после отскока
137-138	ОРУ. Совершенствование ловли мяча
139-140	ОФП. Передачи мяча. Товарищеская игра
141-142	ОФП. Передачи мяча. Товарищеская игра.
143-144	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.