

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1028»**  
111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ Школа №1028  
Н.В.Сачкова  
01.09.2016



**РЕКОМЕНДОВАНО**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 7 – 14 лет

**Срок реализации:** 8 месяцев

**Уровень программы:** ознакомительный

**ФИО, должность разработчика:** Павлова Дарья Михайловна ,

педагог дополнительного образования

**МОСКВА 2016**

## **Образовательная программа дополнительного образования детей "Баскетбол"**

Фокина Валерия Альбертовна

### **Пояснительная записка**

Не секрет, что школа зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступность,
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья,
- воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи,
- простотой правил игры,
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Учебная программа «Баскетбол» предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на двухлетний курс обучения детей с 10 - 12 лет. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Баскетбол», составитель Коваль М. Б.

При составлении программы автор опирался на работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Ю. П. Байгулова, П. А. Рудика.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам "Специальная физическая подготовка", "Техническая и тактическая подготовка".

## Цель программы

– формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

## Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 15 человек для первого года обучения, 15 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа. Общее количество часов за год – 108 часов.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

## Учебно-тематический план

### Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них теория	Из них Практика
1	История развития баскетбола	1	1	
2	Гигиена баскетболиста	1	1	
3	Техническая подготовка	3		3
3.1	Специальные технические приемы	3		3
3.2	Терминология и судейские	1	1	

	жесты			
4	Тактическая подготовка	4	1	3
4.1	Специальные технические приемы	6	1	5
4.2	Правила баскетбола	2	1	1
5	Общая физическая подготовка	6		6
6	Специальная физическая подготовка	6		6
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	3		3
	Итого	36	6	30

## **Содержание программы первого года обучения**

### **1. История развития баскетбола**

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

### **2. Гигиена баскетболиста**

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

### **3. 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. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

#### **4. 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. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

#### **5. 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.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **6. Специальная физическая подготовка**

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

**По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

## Учебно-тематический план

### Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них теория	Из них практика
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	25	5	20
3.1	Специальные технические приемы	20	3	17
3.2	Терминология и судейские жесты	5	2	3
4	Тактическая подготовка	25	5	20
4.1	Специальные технические приемы	20	3	17
4.2	Правила баскетбола	5	2	3
5	Общая физическая подготовка	20	5	15
6	Специальная физическая подготовка	34	4	30
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	34	4	30
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>21</b>	<b>87</b>

## **Второй год обучения**

### **1. История развития баскетбола**

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

### **2. Гигиена баскетболиста**

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

### **3. 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. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

**4. Tактическая 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. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих(подстраховка). Методы совершенствования

индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «заслоном». Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

## **5. 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. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Подвижные игры и эстафеты.

## **6. Специальная физическая подготовка**

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного).

**По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:**

1. Как необходимо настраиваться на игру.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить «наведение».
8. В командных нападающих действиях выполнить «скрестный выход».
9. В защитных командных действиях использовать «групповой отбор».
10. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.
11. В защитных командных действиях противодействовать «скрестному выходу».