

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Тюзман А.Е.
2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(ознакомительная)

срок реализации – 1 год
возраст детей – 14-17 лет

Педагог дополнительного образования
Уваров Антон Михайлович

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол», физкультурно-спортивной направленности, ознакомительный уровень, рассчитана на 1 год обучения для учащихся 14-17 лет.

1. Баскетбол во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, воспитание личности способной к самостоятельной, творческой деятельности.
2. Знания умения и навыки, необходимые для игры в баскетбол сгруппированы в несколько блоков
3. Целью программы по баскетболу являются:
 - ~ Повышение технического и тактического мастерства учащихся;
 - ~ Выявлении сильнейших команд и участников соревнований.
4. Задачами программы по баскетболу являются:
 - ~ Пропаганда физической культура и спорта (баскетбола) среди различных слоев населения, ведению здорового образа жизни;
 - ~ Отработка и совершенствование технических и тактических приемов;
 - ~ Развитие основных двигательных качеств;
 - ~ Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту (баскетболу).
5. Структура программы предусматривает 70 тренировочных занятия (по 2 часа в неделю). В течении года школьники принимают участие в школьных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
I. Основы знаний				
1	Правила ТБ	1	1	-
2	Гигиенические правила	1	1	-
3	Основные технические приемы	1	1	-
		3	3	-
II. Общая физическая подготовка				
1	Бег в среднем темпе	2,5	-	2,5
2	Бег с изменением скорости передвижения	1,5	-	1,5
3	Метание набивного мяча (вес 3 кг)	1	-	1
4	Челночный бег	2	-	2
5	Силовые упражнения	2	-	2
6	Прыжки со скакалкой	1	-	1
		10	-	10
III. Специальная физическая подготовка				
1	Развитие силы	2	-	2
2	Развитие быстроты	2	-	2
3	Развитие ловкости	2	-	2
4	Развитие выносливости	2	-	2
		8	-	8
IV. Командные действия				
1	Передвижения в нападении и в защите	2	-	2
2	Позиционное нападение	4	1,5	2,5
3	Зонная защита	4	1,5	2,5
		10	3	7
V. Индивидуальные действия				
1	Передача мяча	5	-	5
2	Ловля мяча	6	-	6
3	Перехват мяча	2,5	0,5	2
4	Борьба за мяч, не попавший в корзину	2,5	0,5	2
5	Бросковые упражнения	14	-	14
		30	1	29
VII. Учебно-тренировочная игра		9	-	9
VIII. Зачетные мероприятия				
1	Школьные соревнования	Вне сетки часов		
ИТОГО		70	7	63

Содержание программы

1. Основы знаний

1.1 Правила ТБ.

1.2 Гигиенические правила.

1.3 Основные технические приемы.

Передвижения, переводы мяча, ловля и передачи мяча, броски. Борьба за подбор.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Бег в среднем темпе. Бег от 10 до 15 минут.

2.2 Бег с изменением скорости передвижения.

Бег от 8 до 10 минут с короткими ускорениями до 5 секунд.

2.3 Метание набивного мяча (вес 3 кг).

Метание из различных положений одной и двумя руками.

2.4 Челночный бег.

Бег с максимально быстрой скоростью по отрезку 20 метров (от 4 до 8).

2.5 Силовые упражнения.

Отжимания, приседания, поднимание туловища, подтягивания.

2.6 Прыжки со скакалкой.

Прыжки на одной и на двух ногах. Менять направления вращения.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие силы.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Приседания на одной ноге с последующим подскоком вверх.

3.2 Развитие быстроты.

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Бег с изменением скорости. Бег «змейкой».

3.3 Развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Прыжки вперед с поворотом. Жонглирование мячами.

3.4 Развитие выносливости.

Комплексные задания: ведение о обводка стоек, передачи и броски в кольцо, выполняемые в течении 3-10 минут.

4. Командные действия

4.1 Передвижения в нападении и в защите.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, боком.

4.2 Позиционное нападение.

Расположение игроков в нападении. Взаимодействие двух игроков. Организация командных действий с целью выхода на свободное пространство с последующей атакой кольца.

4.3 Зонная защита.

Варианты зонной защиты.(2-3; 3-2; 1-3-1)

5. Индивидуальные действия.

5.1 Передача мяча .

Одной рукой от плеча. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача при встречном движении. Передача после выполнения ведения. Выполнение передач в парах и

тройках. Передача одной рукой из-за спины. Передача мяча от головы. Передача мяча от груди.

5.2 Ловля мяча.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высоко летящего мяча, двумя руками низко летящего мяча. Ловля мяча с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча, переданного сзади при беге вперед.

5.3. Перехват мяча.

Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места.

5. 4 Борьба за мяч не попавший в кольцо.

Выбор позиции для подбора. «Отсечение» защитника от кольца. Выбор времени для отталкивания от пола.

5.5. Бросковые упражнения.

Броски со средней и дальней дистанции после ведения, остановки прыжком и на два шага. Броски в прыжке. Бросок «крюком». Штрафные броски.

6. Учебно-тренировочная игра.

Игра с применением изученных приемов и навыков.

Ожидаемые результаты и механизм оценки результатов.

Содержание ожидаемого результата связано с овладением различными образовательными, информационными, продуктивными технологиями в предлагаемых занятиях по бадминтону. Осуществляется, как самостоятельное, осмысленное освоение заинтересованным ребенком, подростком социального опыта познавательной, исполнительской, творческой деятельности и личностных отношений.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по бадминтону (техника, тактика игры) , а так же санитарии и личной гигиене, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности. За год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива – сборной команды школы, для участия в окружных и районных соревнованиях.

Методическое обеспечение программы, условия для реализации программы.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся.. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанников следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем прохождения отдельных элементов и целых блоков спортивных и учебных соревнований.

Список литературы:

1. *Литвинов Е.Н.* Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). М.:МГП “Квант”, 1993.
2. *Яхонтов Е.Р.* Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 1981
3. *Паршиков А.Т.* Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета “Физическая культура”. М.: “СпортАкадемПресс”, 2002.