Управление образования администрации г. Соликамска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 1»

РАССМОТРЕНО на НМС МАОУ «Гимназия №1»

Протокол №\_\_\_\_\_\_

от« » 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАОУ «Гимназия №1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Зюльганова.

Программа

дополнительного образования.

«Баскетбол»

для детей 15-17 лет

срок реализации 3 год

Автор- составитель:

Елена Лазаревна Синицкая,

педагог дополнительного образования

МАОУ «Гимназия №1»

Соликамск, 2011

*Пояснительная записка*

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности улучшения состояния здоровья, а главное -воспитание личности, способной самостоятельной, творческой деятельности, технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол имеют в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровая деятельность дает уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Цель: - физическое совершенствование, воспитание личности

- непрерывное физическое воспитание;

- развитие психофизических возможностей детей.

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности подростков;

- воспитание в подростках высоких нравственных качеств;

- приобретение учащимися знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

В данной группе занимаются дети в возрасте 15-17 лет, как девочки так и юноши. Принимаются они в секцию по собственному желанию. Ежегодно принимают участие в городских соревнованиях.

Материал программы дается в четырех разделах:

1) основные знания

2) общая физическая подготовка

3) специальная физическая подготовка

4) показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основные знания» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентирах.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся. Занятия проводятся как со всем составом детей, так и с группой 3-5 человек и индивидуально. Данная группа занимается три раза в неделю по 1,5 часа. Успешность образовательного процесса обеспечивается использованием разнообразных методов работы.

*Практический метод:* упражнения, тренировка. *Словесный метод:* объяснение, беседа, диалог, рассказ.

Применяются следующие формы проведения занятий: тренировка, игра, соревнования. Периодизация подготовки занимающихся построена следующим образом:

1 *год обучения (10 класс)*

Задачи:

1. Научить передачам одной рукой переводом, назад под руку, от головы, позиционному нападению, зонной защите;

2. Совершенствовать передвижение в нападении и защите, броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции, «крюком», добивание мяча в кольцо, участвовать в школьных и городских соревнованиях.

*2 год обучения (11 класс)*

Задачи:

1. Совершенствовать броски по кольцу с места и в движении, ловлю и передачу в движении;

2. Взаимодействие игроков в нападении и защите, участвовать в школьных и городских соревнованиях.

**Условия реализации программы**

В группе занимаются 15 человек, три раза в неделю по 1,5 часа. Имеется оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимназическая спортивная площадка, баскетбольные мячи, скакалки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, спортивная форма.

Контроль за физической и технической подготовкой осуществляется по нормативам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физическая подготовка*** | Мальчики | Девочки |
| 1. Прыжок в длину с места | 220 см | 180 см |
| 2. Челночный бег 4x9 | 9,6 | 10,2 |
| 3. Подтягивание | 10 | 20 (вис лежа) |
| 4. Упражнения на пресс за 1 минуту | 50 | 40 |
| ***Техническая подготовка*** |  |  |
| 1. Обводка 3-х стоек 9челнок) за 30 сек. | 10 раз | 9 раз |
| 2. Обводка области штрафного броска | 13 сек | 15 сек. |
| 3. Штрафной бросок (из 10) | 6 раз | 5 раз |
| 4. Добивание мяча в кольцо (из 10 попыток) | 6 раз | 5 раз |
| 5. «Эстафета» | 20 сек. | 25 сек. |

График прохождения материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел учебной программы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | Bcei **часо** |
| **1.** Теоретические занятия | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| 2. Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А) общая |  |  | **2** | **1** | ***3*** | **3** | **3** |  | **2** | **2** |
| Б) специальная | **1** | **1** | **1** | **1** | ***2*** | 3 |  | **2** | **1** | **1** |
| 3. Обучение и совершенствование техники | **8** | **8** | **8** | **5** | **6** | **8** | **5** | **6** | **4** | **5** |
| 4. Обучение и совершенствование тактики | **5** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** | **4** | **6** | **3** | **3** |
| 5. Товарищеские игры и соревнования |  | **2** | **2** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 6. Прием нормативов по физической и технической подготовке |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |
| Итого часов | **18** | **22** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **12** | **15** |

**Поурочные задачи занятий ( практика)**

Занятие № 1

1. Ознакомить с техникой безопасности при занятиях баскетболом

2. Научить передачам двумя руками в движении.

3. Совершенствовать бросок одной рукой с места.

Занятие №2

1. Повторить передвижение в защите.

2. Ознакомить с броском после ведения.

3. Совершенствовать повороты с ведением.

Занятие № 3

1. Передачи во встречном движении.

2. Передвижение в защитной стойке.

3. Совершенствовать бросок с места

Занятие № 4

1. Научить ловле мяча, отскочившего от щита.

2. Совершенствовать опеку игрока .

3. Совершенствовать бросок с места и в движении.

Занятие №5

1. Учить броскам в движении после ловли мяча

2. Совершенствовать ловлю мяча отскочившего от щита.

3. Учебная игра.

Занятие № 6

1. Закреплять технику броска в движении.

2. Совершенствовать бросок с места.

3. Двухсторонняя игра.

Занятие №7

1. Ознакомить с передачей одной рукой сбоку.

2. Совершенствовать бросок с места

3. Совершенствовать бросок в движении.

Занятие №8

1. Совершенствовать передачи в движении.

2. Совершенствовать бросок в движении.

3. Учебная игра.

Занятие №9

1. Ознакомить с опекой игрока без мяча

2. Совершенствовать передачу в движении.

3. Учебная игра.

Занятие № 10

1. Закреплять технику опеки игрока без мяча.

2. Совершенствовать ведение и передачи в движении

3. Учебная игра.

Занятие №1 1

1. Ознакомить с нападением через центр.

2. Совершенствовать быстрый прорыв.

3. Учебная игра.

Занятие № 12

1. Закреплять нападение через центр.

2. Совершенствовать быстрый прорыв

3. Двухсторонняя игра.

Занятие № 13

1. Совершенствовать нападение через центр

2. Совершенствовать передачи в движении

3. Учебная игра.

Занятие № 14

1. Ознакомить с заслонами.

2. Совершенствовать нападение через центр.

3. Учебная игра.

Занятие № 15

1. Закреплять технику заслона.

2. Совершенствовать нападение через центр

3. Общефизическая подготовка.

Занятие № 16

1. Ознакомить с нападением «тройкой»

2. Совершенствовать передачи в движении

3. Учебная игра.

Занятие № 17

1. Совершенствовать заслон.

2. Игра при вбрасывании мяча из-за боковой.

3. Общефизическая подготовка.

Занятие № 18

1. Совершенствовать броски с места и в движении.

2. Специальная физическая подготовка

3. Учебная игра

Занятие № 19

1. Ознакомить с быстрым прорывом

2. Заслон центровым

3. Учебная игра.

Занятие №20

1. Ознакомить с плотной системой защиты

2. Совершенствовать заслон центровым

3. Общефизическая подготовка.

Занятие № 21

1. Повторить отвлекающие действия на проход.

2. Совершенствовать передачи через центр

3. Учебная игра

Занятие № 22

1. Ознакомить с накрыванием мяча

2. Совершенствовать перехваты

3. Общефизическая подготовка

Занятие № 23

1. Ознакомить с наведением на центрового

2. Совершенствовать борьбу за отскок мяча от щита

3. Двухсторонняя игра.

Занятие № 24

1. Ознакомить с нападением двумя центровыми

2. Специальная физическая подготовка

3. Учебная игра

Занятие № 25

1. Учить борьбе за мяч, отскочивший от щита.

2. Совершенствовать быстрый прорыв.

3. Общефизическая подготовка.

Занятие № 26

1. Совершенствовать борьбу за мяч, отскочивший от щита

2. Быстрый прорыв.

3. Повторить броски в прыжке.

Задание № 27

1. Ознакомить с быстрым прорывом при начальном броске.

2. Совершенствовать передачи на месте

3. Специальная физическая подготовка.

Занятие № 28

1. Закреплять быстрый прорыв при начальном броске.

2. Совершенствовать броски с места и в движении

3. Учебная игра.

Занятие № 29

1. быстрый прорыв после штрафного броска

2. передачи на месте и в движении

3. общефизическая подготовка.

Занятие № 30

1. Совершенствовать быстрый прорыв после штрафного броска

2. Броски в движении

3. Учебная игра

Занятие № 31

1. Игровая тренировка

Занятие № 32

1. Нападение через центрового

2. Совершенствование передач в движении

3. Специальная физическая подготовка.

Занятие № 33

1. Совершенствовать игру через центрового

2. Обучение заслонам

3. Учебная игра

Занятие № 34

1. Совершенствовать игру с заслонами

2. Нападение через центрового

3. Общефизическая подготовка

Занятие № 35

1. Разучить нападение «тройкой»

2. Совершенствовать передачи в движении

3. Учебная игра

Занятие № 36

1. товарищеская игра со школой № 17

Занятие № 37

1. Прием нормативов по технической подготовке

2. Учебная игра.

Занятие № 38

1. Прием нормативов по физической подготовке.

2. Учебная игра.

Занятие № 39

1. Разучить комбинацию при вбрасывании мяча из-за боковой .

2. Совершенствовать игру с заслонами.

3. Учебная программа.

Занятие № 40

1. Совершенствовать комбинацию при вбрасывании мяча из-за боковой.

2. Совершенствовать броски в движении

3. Общефизическая подготовка.

Занятие №41-- 44

1. Участие в первенстве города по баскетболу

Занятие № 45

1. быстрый прорыв

2. Заслон игровым игроком.

3. Учебная игра

Занятие № 46

1. Плотная система защиты

2. Заслон с выходом на получение мяча от центрового.

3. Учебная игра.

Занятие № 47

1. Передача через центрового

2. Выбивание мяча при ведении

3. Общефизическая подготовка

Занятие № 48

1. Научить накрыванию мяча при броске

2. Наведение защитника на центрового

3. Специальная подготовка

Занятие № 49

1. Борьба за мяч, отскочивший от щита

2. Наведение защитника на центрового

3. Учебная игра.

Занятие № 50

1. Игровая тренировка (футбол, волейбол, ручной мяч)

Занятие № 51

1. Ловля высоко летящего мяча одной рукой.

2. Ознакомить с нападением двумя центрами

3. Двухсторонняя игра

Занятие № 52

1. Нападение двумя центрами

2. Штрафной бросок

3.Учебная игра

Занятие № 53

1. Учебная игра с целью проверки и закрепления пройденного материала.

Занятие № 54

1. Ведение на максимальной скорости

2. Плотная опека в тыловой зоне

3. Учебная игра

Занятие № 55

1. Прием нормативов по технической подготовке.

Занятие № 56

1. Добивание мяча в корзину

2. Обучение переключениям

3. Броски в движении

Занятие № 57

1. Передачи в парах

2. Нападение тройкой с активным заслоном.

3. Броски с сопротивлением.

Занятие № 58

1. Броски и передачи в движении

2. Плотная опека на 3/4 площадки

Занятие № 59

1. Комбинация при выполнении штрафных бросков

2. Освобождение от заслонов

3. Учебная игра

Занятие № 60

1. Ознакомиться с зоной 2x1 х2 и игрой против ее

2. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

3. Учебная игра

Занятие № 61

1. Броски в движении

2. Зонная защита 3+2 и 2+3

3. Двухсторонняя игра.

Занятие № 62

1. Ознакомить с зоной 1+3+1 и нападением против ее.

2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых

3. Учебная игра.

Занятие № 63

1. Штрафной бросок и борьба за отскочивший от щита мяч.

2. Выбивание мяча при ведении.

Занятие № 64

1. Передачи мяча на максимальной скорости

2. Зонная защита 3+2 и 2+3

3. Броски с места

Занятие № 65

1. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков

2. Броски в прыжке со средних дистанций. 3. Двухсторонняя игра

**Литература**

(предлагаемая для педагога)

1. Программа физического воспитания, основанная на одном из видов спорта (баскетбол - Е.Н. Литвинов, М.А. Виленский, Б.И. Туркунов)

2. Журнал «Физическая культура в школе»

3. Газета «Спорт в школе»

**Литература (предлагаемая для детей)**

1. «Уроки по баскетболу» С. Башкин

2. «Индивидуальная тренировка баскетболиста» С. Стонкус