

Бюджетное учреждение Орловской области
дополнительного образования

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)
ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

протокол № 3 от «15» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 28 от «15» 08 2018г.

И.о. директора БУ ОО ДО «Детский
оздоровительно-образовательный
(профильный) центр «Солнечный»
Е.В. Храмченкова

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Основаы игры в
баскетбол»

Инструктор по физической культуре

Орел - 2018

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Основные направления, цели, задачи.
- 3) Учебный план.
- 4) Тематический план на одну смену.
- 5) Тематический план на все смены.
- 6) Содержание программы.
- 7) Требования к уровню подготовки обучающихся.
- 8) Учебно-методическое и техническое оснащение.
- 9) Литература для обучающихся и для педагога.
- 10) Приложения:
 - Учебно-календарный график на 2018год
 - Учебный план на 2018год

Пояснительная записка.

Программа секции баскетбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития баскетбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по баскетболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы.

Баскетбол— спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать, другой команде, овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трехочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у занимающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по баскетболу направлена на приобретение занимающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре.

Учебный план.

Наименование программы	Количество часов в неделю	Количество часов в смену (все смены)	Примечание
«Основы игры в баскетбол»	12	36 (108)	Занятия проводятся по 2 часа в день с перерывом (воскресенье - выходной)
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Форма итоговой аттестации	зачет		

Образовательная деятельность по программе «Основы игры в баскетбол» осуществляется в период летней оздоровительной кампании июнь, июль, август и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

Тематический план (одна смена)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Из них	
			Теорет. занятия	Практич. занятия
	<i>Раздел I</i>			
	<i>Введение</i>			
1.1.	История возникновения и развития баскетбола	2	2	
	<i>Раздел II</i>			
	<i>Развитие двигательных качеств</i>			
2.1.	Развитие скоростных способностей	2		2
2.2.	Развитие силовых способностей	2		2
2.3	Развитие выносливости	2		2
	Развитие координационных способностей	2		2
	<i>Раздел III</i>			
	<i>Техническая подготовка</i>			
3.1.	Техника игры в нападении	6		6
3.2.	Техника игры в защите	6		6
	<i>Раздел IV</i>			
	<i>Тактическая подготовка</i>			
4.1	Тактика игры в нападении	8		8
4.2	Тактика игры в защите	6		6
	Всего:	36	2	34

Тематический план (все смены)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Из них	
			Теорет. занятия	Практич. занятия
	<i>Раздел I</i>			
	<i>Введение</i>			
1.1.	История возникновения и развития баскетбола	2	2	
	<i>Раздел II</i>			
	<i>Развитие двигательных качеств</i>			
2.1.	Развитие скоростных способностей	8		8
2.2.	Развитие силовых способностей	8		8
2.3	Развитие выносливости	8		8
	Развитие координационных способностей	10		10
	<i>Раздел III</i>			
	<i>Техническая подготовка</i>			
3.1.	Техника игры в нападении	18		18
3.2.	Техника игры в защите	18		18
	<i>Раздел IV</i>			
	<i>Тактическая подготовка</i>			
4.1	Тактика игры в нападении	18		18
4.2	Тактика игры в защите	18		18
	Всего:	108	2	106

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение

ТЕМА 1.1. История возникновения и развития баскетбола.

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Раздел 2. Развитие двигательных качеств.

ТЕМА 2.1. Развитие скоростных способностей

Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей.

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

ТЕМА 2.2. Развитие силовых способностей

Упражнения на развитие спортивно-силовых способностей.

Упражнения на развитие собственно-силовых способностей.

Упражнение на развитие относительной и абсолютной силы.

ТЕМА 2.3 Развитие выносливости

Упражнение на развитие общей выносливости.

Упражнение на развитие специальной выносливости.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.

ТЕМА 2.4. Развитие координационных способностей

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющихся обстановки.

Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Развитие быстроты двигательной реакции.

Раздел 3.

Техническая подготовка.

ТЕМА 3.1. Техника игры в нападении.

Остановки в баскетболе. Повороты в баскетболе. Разновидности бега в баскетболе. Стойка баскетболиста в нападении. Техника владения мячом. Передача мяча в баскетболе. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача одной рукой "крюком". Передача одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Ведение мяча в баскетболе. Броски в корзину в баскетболе.

ТЕМА 3.2. Техника игры в защите.

Техника передвижений в защите. Обучение защитным действиям в баскетболе. Обучение передвижениям приставными шагами. Вырывание мяча в баскетболе. Выбивание мяча из рук соперника в баскетболе. Выбивание при ведении мяча в баскетболе. Перехват мяча при передаче в баскетболе. Перехват мяча при ведении в баскетболе. Накрывание мяча при броске в баскетболе. Взятие отскока в баскетболе.

Раздел 4.

Тактическая подготовка

ТЕМА 4.1. Тактика игры в нападении.

Обучение индивидуальным тактическим действиям. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Разновидности специального нападения

ТЕМА 4.2. Тактика игры в защите.

Обучение индивидуальным тактическим действиям.. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

После окончания обучения обучающиеся должны

знать:

- историю возникновения и развития баскетбола;
- правила игры в баскетбол;
- правила безопасности при занятиях баскетболом;
- технические приёмы в баскетболе;
- тактические действия в игре.

уметь:

- владеть техническими приёмами в игре;
- применить в игре тактические действия.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Оборудование:

Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, маты гимнастические, сетки для баскетбольных колец.

Плакаты: «Стойки и перемещения в баскетболе»

«Техника нападения в баскетболе»

«Тактика нападения в баскетболе»

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры – Под ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997 г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
4. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры – Под ред. Ю.М. Портнова. – М., 2004 г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 – Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 – Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.
3. Учебная программа по баскетболу ч. II. ГОУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец». – П.: 2005 г.

Календарный учебный график на 2018 год.

Образовательная деятельность по программе «Основы игры в баскетбол» осуществляется в период летней оздоровительной кампании 2018 года с 1 июня по 28 августа и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

Занятия основываются на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, с учётом его возможностей. Занятия проводятся шесть дней в неделю по 2 часа в день с перерывом, в воскресный день - выходной. В неделю это 12 часов, а за 21 день (смена) - 36 часов, 3 смены-108 часов.

Учебный план на 2018 год.

Наименование программы	Количество часов в неделю	Количество часов в смену (все смены)	Примечание
«Основы игры в баскетбол»	12	36 (108)	Занятия проводятся каждый день по 2 часа с перерывом (воскресенье - выходной)
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Форма итоговой аттестации	зачет		