

Приложение №1 к
дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей
программе физкультурно-
спортивной направленности
«Баскетбол»

**Рабочая программа по курсу
«Специальная физическая подготовка»**

Программа разработана для подростков 13-17 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся для одной группы по 2 часа 1 раз в неделю.

Курс рассчитан на 68 часов.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Учебно – тематический план по курсу «Специальная физическая подготовка»

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол. часов</i>
1.	Теоретическая подготовка 1 час Понятие «физическая культура». ОФП 1 час: строевые упражнения	2
2.	Техническая подготовка 1 час Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. СФП 1 час: упражнения для развития быстроты	2
3.	Интегральная подготовка 1 час Чередование скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту с совершенствованием технических приемов ОФП 1 час: упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2
4.	Техническая подготовка 2 часа Техника передвижения. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановка (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).	2
5.	ОФП 2 часа: Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц шеи и туловища	2
6.	Теоретическая подготовка 2 часа Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История зарождения баскетбола.	2
7.	Интегральная подготовка 1 час Чередование скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту с совершенствованием технических приемов СФП 1 час: упражнения для развития ловкости	2
8.	Контрольные испытания 2 часа	2
9.	Теоретическая подготовка 1 час Развития баскетбола в мире и нашей стране. СФП 1 час: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
10.	ОФП 2 часа: Упражнения для всех групп мышц Полоса препятствий	2
11.	Теоретическая часть 1 час Достижения баскетболистов России на мировой арене. СФП 1 час: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
12.	ОФП 2 часа: упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	2

13.	Теоретическая подготовка 1 час Понятия о гигиене СФП 1 час: упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2
14.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча.	2
15.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.	2
16.	Интегральная подготовка 1 час Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью СФП 1 час: упражнения для развития игровой ловкости	2
17.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
18.	ОФП 2 часа Упражнения для развития силы	2
19.	Теоретическая подготовка 1 час Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. СФП 1 час: упражнения для развития специальной выносливости	2
20.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	2
21.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью	2
22.	ОФП 2 часа Упражнения для развития общей выносливости	2
23.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения, с обводкой препятствий.	2
24.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Вырывание, выбивание, перехват мяча.	2
25.	Теоретическая подготовка 1 час Особенности пищеварения при мышечной работе. ОФП 1 час: строевые упражнения	2
26.	СФП 2 часа: упражнения для развития быстроты	2
27.	Техническая подготовка 1 час Стойки и передвижения: Основная стойка баскетболиста (стойка готовности). СФП 1 час: упражнения для развития ловкости	2
28.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Стойка игрока, владеющего мячом.	2

	Стойка нападающего с тройной угрозой.	
29.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для мышц ног	2
30.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Держание мяча двумя руками.	2
31.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц шеи и туловища Полоса препятствий	2
32.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Ходьба. Прыжки толчком одной и двух ног.	2
33.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Бег по прямой. Бег с изменением направления. Бег спиной вперёд. Рывок	2
34.	Техническая подготовка 2 часа Броски мяча: Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. Броски мяча в корзину двумя руками с шага. Броски мяча в корзину двумя руками после двух шагов.	2

1. Содержание курса

Общие основы баскетбола –

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка –

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

- «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Рабочая программа по курсу
«Совершенствование тактики и техники игры в
баскетбол»**

Программа разработана для подростков 13-17 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся для одной группы по 2 часа 1 раз в неделю.

Курс рассчитан на 68 часов.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Учебно – тематический план по курсу «Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол»
2 год

№	Тема	Кол. часов
1.	Теоретическая подготовка 1 час Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. СФП 1 час: упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2
2.	Тактическая подготовка 1 час Индивидуальные действия: Выбор места в нападении: выход для получения мяча, «открывание»; подход к щиту для броска из-под кольца. СФП 1 час: упражнения для развития игровой ловкости	2
3.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью Чередование игры в баскетбол с игрой волейбол	2
4.	Техническая подготовка 2 часа Ведение мяча: Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.	2
5.	Тактическая подготовка 2 часа Индивидуальные действия Использование обманных движений (финтов) при освобождении от опеки.	2
6.	Техническая подготовка 2 часа Ведение мяча Низкое ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой в стойке нападающего на согнутых ногах. Ведение на месте с различной высотой отскока.	2
7.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой. СФП 1 час: упражнения для развития быстроты	2
8.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью Чередование игры в баскетбол с игрой волейбол	2
9.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой и с изменением направления. СФП 1 час: упражнения для развития специальной выносливости	2
10.	Техническая подготовка 1 час	2

	Ведение мяча Перевод мяча перед собой с шагом в сторону (атакующий шаг), левой и правой рукой. ОФП 1 час: упражнения для всех групп мышц	
11.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой ОФП 1 час: полоса препятствий	2
12.	ОФП 2 часа Подвижные игры Упражнения для развития гибкости	2
13.	Теоретическая подготовка 1 час Понятия о гигиене СФП 1 час: упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2
14.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча.	2
15.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.	2
16.	Интегральная подготовка 1 час Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью СФП 1 час: упражнения для развития игровой ловкости	2
17.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
18.	ОФП 2 часа Упражнения для развития силы	2
19.	Теоретическая подготовка 1 час Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. СФП 1 час: упражнения для развития специальной выносливости	2
20.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	2
21.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью	2
22.	ОФП 2 часа Упражнения для развития общей выносливости	2
23.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения, с обводкой препятствий.	2
24.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом	2

	Вырывание, выбивание, перехват мяча.	
25.	Теоретическая подготовка 1 час Особенности пищеварения при мышечной работе. ОФП 1 час: строевые упражнения	2
26.	СФП 2 часа: упражнения для развития быстроты	2
27.	Техническая подготовка 1 час Стойки и передвижения: Основная стойка баскетболиста (стойка готовности). СФП 1 час: упражнения для развития ловкости	2
28.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Стойка игрока, владеющего мячом. Стойка нападающего с тройной угрозой.	2
29.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для мышц ног	2
30.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Держание мяча двумя руками.	2
31.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц шеи и туловища Полоса препятствий	2
32.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Ходьба. Прыжки толчком одной и двух ног.	2
33.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Бег по прямой. Бег с изменением направления. Бег спиной вперед. Рывок	2
34.	Техническая подготовка 2 часа Броски мяча Броски мяча в корзину двумя руками над головой с шага. Броски мяча в корзину двумя руками после двух шагов.	2

1. Содержание курса

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.