

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы**

по виду спорта «баскетбол»

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки юных спортсменов.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладение основами вида спорта.

Раздел 1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Этап подготовки	Срок реализации	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в группе Миним/макс им	Количество Часов в неделю астрономических
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел.	3-4,5 час.

план рассчитан на 36 недель

Годовой учебный план распределения часов групп СО (3 час. в неделю)

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	40	8	5	4	4	4	3	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка	14	1	2	2	2	2	2	1	1	1
3.	Техническая подготовка	30	1	3	3	3	4	4	4	5	3
4.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка	10		1	1	1	1	1	2	1	2
5.	Интегральная подготовка	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1
6.	Медицинское обследование, тестирование	2	1								1
Всего часов по плану		108	12								

Годовой учебный план распределения часов групп СО (4,5 час. в неделю)

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	56	7	7	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	4	4	4	3	3
3.	Техническая подготовка	44	5	5	5	6	4	4	4	5	6
4.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1
5.	Интегральная подготовка	14		1	2	2	2	2	2	2	1
6.	Медицинское обследование, тестирование	2	1								1
Всего часов по плану		162	18								

1. Программный материал по видам спортивной подготовки

1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, история избранного вида спорта, гигиенические знания и умения, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после тренировочных нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Тематический план теоретической подготовки

Тема	4 час	6 час
Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	+	+
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки, самоконтроль	+	+
Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воспитание нравственных и волевых качеств	+	+
Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь	+	+
Правила спортивных соревнований	+	+

1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения, построения, повороты, переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка,

изменения скоростного движения.

Для мышц рук и плечевого пояса: Вращения, махи, отведение и приведение, сгибание и разгибание, рывки. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в исходное положение, повороты прямых рук в плечевых суставах наружу и внутрь. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, перебрасывание.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения, повороты, поднимание прямых и согнутых ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны.

Упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов и индивидуальные, в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание веса. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеобразовательных упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеобразовательные упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера, гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны, повороты и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки, перевороты, стойки, опорные прыжки. Упражнения на равновесие, жонглирование, метание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице. Бег по мелководью, песку, снегу, с отягощением. Игры, эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышения с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом времени и без. Ходьба со спусками и подъемами. Спортивные игры на время.

1.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках из различного положения. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание. Многократные прыжки, прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку, в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно двух мячей со сменой рук, с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые (челночный бег с ведением мяча и без мяча), прыжковые (прыжки через гимнастическую скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом, скоростно-силовые(челночный бег с утяжелителями как на руках так и на ногах), специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

Упражнения для воспитания специфической координации. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время хода, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения с выполнением чередованием кувырков и изучением способов ловли, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания, напрыгивания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание

ладонями и пальцами от стены, двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Имитация броска с амортизатором, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность. Удары по летящему мячу с места, с разбега, в стену, на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку, с подкидного мостика.

1.4. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка	Этап СО
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	
Ловля мяча двумя руками при поступат. движении	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	
Ловля мяча одной рукой на месте	
Ловля мяча одной рукой в движении	
Ловля мяча одной рукой в прыжке	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	
Ловля мяча одной рукой при поступат. движении	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	
Передача мяча двумя руками в прыжке	
Передача мяча двумя руками (встречные)	
Передача мяча двумя руками (поступательные)	
Передача мяча двумя руками на одном уровне	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	
Передача мяча одной рукой сверху	
Передача мяча одной рукой от головы	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	
Передача мяча одной рукой в прыжке	
Передача мяча одной рукой (встречные)	
Передача мяча одной рукой (поступательные)	
Передача мяча одной рукой на одном уровне	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+

Веление мяча по дугам	+
Веление мяча по кругам	+
Веление мяча по зигзагам	
Обводка соперника с изменением высоты отскока	
Обводка соперника с изменением направления	
Обводка соперника с изменением скорости	
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
Обводка соперника с переводом пол ногой	
Обводка соперника за спиной	
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сокетание)	
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	
Броски в корзину двумя руками (лобивание)	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	
Броски в корзину двумя руками (лальные)	
Броски в корзину двумя руками (спелные)	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	
Броски в корзину одной рукой сверху	
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз	
Броски в корзину одной рукой (лобивание)	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	
Броски в корзину одной рукой (лальные)	
Броски в корзину одной рукой (спелные)	
Броски в корзину одной рукой (ближние)	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	
Техника нападения	
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Заслон	
Навешение	
Пересечение	
Треугольник	
Тройка	
Малая восьмерка	
Скрестный выход	
Слвоенный заслон	
Нападение на двух игроков	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Система нападения через центрового	
Система нападения без центрового	
Игра в численном большинстве	
Игра в численном меньшинстве	
Техника защиты	

Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

1.5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов.

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Раздел 2 Система контроля

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, т.е. данные с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изученного материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Текущий контроль включает:

а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;

б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности по данным регулярного контрольного тестирования;

в) врачебный контроль, состоящий из ежегодного медицинского обследования, проводимого педиатром в поликлинике по месту жительства обучающегося или врачом школы.

Список литературы.

1. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол: метод. разр./С.Н. Анискина. – М.:ГЦОЛИФК, 1991. – 38с.
2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/Н.П. Баула, В.И. Кучеренко.- М.:Чистые пруды, 2005,-32 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 1796 с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган// пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.:АСТ: Астрель, 2007. – 224 с..
5. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997.- 224 с.
6. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002.- 352 с.
7. Губа В.Н. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.Г. Чернов.- М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В.Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 133 с.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100 с.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
12. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие/ под ред А.А. Шестак. - Омск, 1991.- 60с.
13. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1998.-45с.

.

