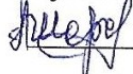


«Рассмотрено»


Руководитель МО

 /Шерстнева А.Ю.

Протокол № 1  
«29» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УР МБОУ «Гимназия № 33»


 /Халилова В.В.

«29» августа 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Гимназия № 33»

 /Шаяхметова Н.Ш.

Приказ № 229 от  
«31» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Автор – составитель:  
**СМУК ЮРИЙ ЮРЬЕВИЧ**  
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2019-2020 учебный год

Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Занятия рассчитаны на 162 часа, проводятся в двух группах.

### **Планируемые результаты:**

К концу года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить "наведение".
- В командных нападающих действиях смогут выполнить "скрестный выход".
- В защитных командных действиях смогут использовать "групповой отбор".
- В защитных действиях смогут выполнить "проскальзывание".
- В защитных командных действиях научатся противодействовать "скрестному выходу".
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).

- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

## **Содержание программы на год обучения:**

### **1. Теоретическая подготовка**

- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.

### **2. Общая физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### **4. Техническая подготовка**

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

## 5. Тактическая подготовка

### **а) Нападение**

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

### **б) Защита**

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по стритболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде города по баскетболу.

## **8. Прием контрольных нормативов**

- отжимания от пола (кол-во раз);
- прыжок в длину с места (см);
- бег 20 м. (сек.);
- высота подскока (см);
- Защитное передвижения (сек.);
- Скоростное ведение 20 м (сек.);

## **9. Внутришкольные соревнования**

- первенство школы среди девушек 9 – 11 кл.;
- первенство школы среди юношей 9 – 11 кл.;
- первенство школы среди девушек 7 – 8 кл.;
- первенство школы среди девушек 7 – 8 кл.;
- первенство школы среди девушек 5 – 6 кл.;
- первенство школы среди девушек 5 – 6 кл.;



## Тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Всего кол-во часов	Теория	Практика
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	10	10	-
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	26	-	26
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	22	-	22
<b>4</b>	Техническая подготовка	28	-	28
<b>5</b>	Тактическая подготовка	10	-	10
	а) Нападение	5	-	5
	б) Защита	5	-	5
<b>6</b>	Игровая подготовка	14	-	14
<b>7</b>	Контрольные и календарные игры	12	-	12
<b>8</b>	Прием контрольных нормативов	12	-	12
<b>9</b>	Внутришкольные соревнования	18	-	18
	<b>ИТОГО:</b>	162	10	152