**Программа дополнительного образования**

**«Баскетбол», адаптируемая в условиях летнего оздоровительного лагеря**

Программа рассчитана для детей 9-16 лет

Срок реализации программы – 15 дней

Автор: Якунина М.В.

**Пояснительная записка**

          Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 9—16лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке.

     Основной принцип тренировочной работы в группах — знакомство с элементами игровой специализации.

          На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

**Цель**. Физическое совершенство и укрепление здоровья посредством обучения игре баскетболу.

**Задачи:**

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
* укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
* обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.
* Воспитание коллективизма и любви к спорту.

**Техническое оснащение программы:**баскетбольный мяч, разметка поля, щиты с кольцами, скакалки, маты, свисток.

Программа адаптирована к условиям загородного лагеря.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. 11.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Контрольные игры и соревнования**

1.Игры внутри группы.2.Игры с сильным и слабым противником.

3. Товарищеские игры с командой другой школы.

4.Участие в соревнованиях.

5. Разбор проведённых игр.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов |
| Теория | Практика |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре и спорте.** | 30 мин |  |
| 2 | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 30 мин |  |
| 3 | **Общая физическая подготовка.*** Бег 500, 1000, метров.
* Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.
* Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.
 | 30 мин | 5,5 |
| 4 | **Основы техники игры в баскетбол.*** Ведение мяча, остановки, развороты.
* Передача мяча на месте и в движении.
* Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.
* Ловля мяча, переводы, финты.
 | 1 | 9 |
| 5 | **Тактика игры в баскетбол.*** Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.
* Тактические действия при игре в защите и нападении.
* Тактические действия в игре с сильным соперником.
 | 1 | 9 |
| 6 | **Специальная физическая подготовка.*** Упражнения для развития силы ног и рук.
* Упражнения для развития скоростных качеств.
 | 30 мин | 5,5 |
| 7 | **Правила игры и судейства.**Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 1,5 |  |
| 8 | **Контрольные игры и соревнования.*** Товарищеские игры.
* Участие в соревнованиях.
* Разбор проведённых игр.
 | 30 мин | 10 |
|  | **ИТОГ** | 6 | 39 |

**Список литературы.**

1.     Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2.     Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

3.     Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

4.     Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5.     Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

6.     Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

7.      Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание