

# *Программа дополнительного образования по баскетболу.*

Рассчитана на детей в возрасте  
10-13 лет. (5-7 классы)

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа рассчитана для учащихся 5-7 классов, с недельной нагрузкой 2 часа, общее количество часов 72.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Цель занятий** – формирование физической культуры занимающихся.

**Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а

также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А, А, Зданевич ). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

## **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.

# **Физическая подготовка**

## **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, 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

## *Календарно-тематическое планирование*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	
1	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>9</b>		<b>9</b>
2	Бег 500, 1000, метров.	3		3
2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2
2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	4		4
3	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
3	Ведение мяча, остановки, развороты.	3.5		5

1				
3 . 2	Передача мяча на месте и в движении.	3.5	1	3
3 . 3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	10	1	8
3 . 4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	2	4
4 .	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
4 . 1	Умение удержать саперника и открыться для своего игрока.	4	1	3
4 . 2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	6
4 . 3	Тактические действия в игре с сильным саперником.	6		3
5 .	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>7</b>		<b>7</b>
5 . 1	Упражнения для развития силы ног и рук.	4		4
5 . 2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3
6 .	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6 . 1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	1	2
7	<b>Контрольные игры и</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>10</b>



.	<b>соревнования.</b>			
7 . 1	Товарищеские игры.	7		6
7 . 2	Участие в соревнованиях.	4		4
7 . 3	Разбор проведённых игр.	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

## Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Кл асс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек(через 3 м). Отрезок 15 м туда и оттуда.	5-7	1 0	1 1	1 0, 5	1 1, 5	1 1	1 2

2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.)	5-7	8, 6	9, 0	8, 9	9, 2	9, 2	9, 4
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-7	5	5	4	4	3	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча ( из 10 попыток).	5-7	5	5	4	4	3	3
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока ( кол-во раз).	5-7	1 9	1 8	1 8	1 7	1 7	1 6

### **Литература:**

- 1) Программы для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г
- 2) Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11

классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2009 год

3) Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002

4) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002

5) Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

6) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001