

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА №439 «ИНТЕЛЛЕКТ»

Директор ГБОУ Школы №439 «Интеллект»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Составитель:

Сидоров В.А., учитель физической культуры
(ФИО, должность)

Согласовано: 29.08.17

(дата)

Старший методист: _____

(Н.Д. Вакуленко)

Москва, 2017

Пояснительная записка.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

1. мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
2. обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
3. помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. 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 работы:

1. 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;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. 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 (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012). 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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 60 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержание 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:

1. с разной скоростью;

2. 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.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			5		4		3	
			д	м	д	м	д	м
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10.5	11.5	11	12
		7	8.8	9.8	9.0	10	9.3	10.3
		8	8.5	9.5	8.8	9.7	9.0	10.0
		9	8.4	9.4	8.7	9.6	9.0	10.0
		10-11	8.2	9.2	8.5	9.4	8.8	9.8
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8.6	9.0	8.9	9.2	9.2	9.4
		7	8.3	8.6	8.5	8.8	8.8	9.0
		8	8.1	8.5	8.4	8.7	8.7	9.0
		9	8.0	8.4	8.3	8.6	8.7	9.0
		10-11	7.8	8.2	8.1	8.6	8.6	9.0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7-8	6	6	5	5	4	4
		9-11	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в	5-6	19	18	18	17	17	16
		7-8	20	19	19	18	18	17

стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	9	22	21	21	20	20	19
	10-11	23	22	22	21	21	20

Тематическое планирование.

5-6 классы

№	Тема	Кол-во часов
1.	Баскетбольная стойка (тройная угроза), развитие координационных способностей и чувство мяча, разучивание броскового движения и бросок из-под кольца с места.	2
2.	Ведение мяча, развитие координационных способностей и чувство мяча, разучивание броскового движения и броску из-под кольца с места.	2
3.	Ведение мяча, развитие координационных способностей и чувство мяча, разучивание броскового движения и броску из-под кольца с места остановка прыжком на две ноги и поворот на осевой ноге.	4
4.	Защитная стойка, бросок из-под кольца с места, развитие координационных способностей и чувство мяча, перемещения в защитной стойке.	3
5.	Бросок из-под кольца с места, развитие координационных способностей и чувство мяча, перемещения в защитной стойке в чередовании с бегом.	3
6.	Бросок из-под кольца с места, развитие координационных способностей и чувство мяча, перевод мяча перед собой (кроссовер).	3
7.	Остановка прыжком на две ноги и поворота на осевой ноге, баскетбольная стойка (тройная угроза), бросок из-под кольца с места, развитие координационных способностей и чувство мяча, разучивание скрестного ухода и ухода через спину.	3
8.	Ведения мяча, перевода перед собой (кроссовер), бросок из-под кольца с места, развитие координационных способности и чувство мяча, точность бросков.	3
9.	Ведения мяча, перевода перед собой (кроссовер), бросок из-под кольца с места, развитие координационных способности и чувство мяча, передача мяча двумя руками.	3

10.	Ведения мяча, остановка прыжком на две ноги, скрестный ухода и ухода через спину, бросок из-под кольца с места, развивают координационные способности и чувство мяча, передачи мяча двумя руками.	3
11.	Развитие координационных способностей и чувство мяча, бросок со средней дистанции.	3
12.	Ведения мяча, перевод перед собой (кроссовер), бросок из-под кольца с места, развитие координационных способностей и чувство мяча, ведение в движении.	4
13.	Упражнения на ловкость и координацию, О.Ф.П.	1
14.	Ведения мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок с двух шагов.	3
15.	Прыжковые упражнения, приземление и различные упражнения общей направленности.	2
16.	Ведения мяча, остановка двумя шагами и повороты на осевой ноге, развитие координационных способностей и чувство мяча.	6
17.	Остановка двумя шагами, ведения мяча, бросок с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, ведению в движении.	3
18.	Прыжковые упражнения для развития "взрывной силы" ног, О.Ф.П.	1
19.	Ведения мяча, остановка двумя шагами, бросок с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, перевода под ногой.	3
20.	Защитная стойка, остановка прыжком на две ноги, ведения мяча, передачи, бросок с двух шагов, защитные действия против игрока с мячом в руках.	3
21.	Прыжки, приседы, выпады, отжимания и "качаем" пресс.	1
22.	Ведения мяча, остановка двумя шагами, бросок с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, штрафной бросок.	3
23.	Ведения мяча, остановка двумя шагами, бросок с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, ведения с изменением направления.	3
24.	Ведения мяча, остановка двумя шагами, бросок с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, передачи мяча одной рукой.	2
25.	Статические и динамические упражнения для мышц ног, а также упражнения для мышц груди, спины и пресса.	1
26.	Ведения мяча, остановка двумя шагами, бросок с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, передачи мяча одной рукой.	1

27.	Сдача контрольных нормативов.	2
	Итого	72

6-7 классы

№	Тема	Кол-во часов
1.	Ведения мяча, перевода перед собой (кроссовер), передачи мяча, бросок из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, перевод мяча за спиной.	4
2.	Ведения мяча, перевода перед собой (кроссовер), передачи мяча, бросок из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, перевод мяча под ногой.	3
3.	Ведения мяча и перевод перед собой, развитие координационных способностей и чувство мяча, ведение двух мячей.	4
4.	Специальная физическая подготовка.	1
5.	Бросок из-под кольца с места и с двух шагов, ведения и передачи мяча, развитие координационных способностей и чувство мяча, точность бросков.	4
6.	Ведения мяча и перевод перед собой, развитие координационных способностей и чувство мяча, передачи двумя руками от головы.	4
7.	Бросок из-под кольца, скрестный шаг, передачи мяча по воздуху и от пола, развитие координационных способностей и чувство мяча, особое внимание передачи двумя руками от головы.	4
8.	Передача мяча и бросок в кольца со средней дистанции, развитие координационных способностей и чувство мяча, точность бросков.	4
9.	Контрольное тестирование скорости бега, О.Ф.П.	1
10.	Ведения мяча, передачи мяча, броска из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, перемещения в диагональной защитной стойке.	4
11.	Развитие ловкости и координации, общая физическая подготовленность.	1
12.	Ведения мяча, передачи, броска из-под кольца, технические элементы в игре 5x5, перемещение в диагональной защитной стойке.	4
13.	Специальная Физическая подготовка.	1

14.	Ведения мяча, передачи мяча, броска из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, броска с двух шагов снизу.	4
15.	Работа над координацией и общефизической подготовленностью с мячом.	1
16.	Технические элементы в игре, навык броска с двух шагов снизу, точность броска.	1
17.	Контрольный урок бросок с двух шагов снизу.	1
18.	Передачи мяча одной рукой по воздуху и от пола, передачи в движении.	5
19.	Бросок из-под кольца, ведение мяча с изменением направления и передачи, развитие координационных способностей и чувство мяча, переводов мяча в движении.	3
20.	Выпрыгивания до кольца, упражнения общей физической подготовки.	1
21.	Бросок из-под кольца и со средней дистанции, передачи мяча, ведения и переводы, взаимодействия "из рук в руки".	3
22.	Развитие взрывной силы ног и прыжок с места.	1
23.	Бросок со средней дистанции, скрестный шаг, передачи мяча одной рукой по воздуху и от пола, развитие координационных способностей и чувство мяча, передачи двумя мячами.	4
24.	Бросок из-под кольца и со средней дистанции, скрестный шаг, передачи мяча в движении.	3
25.	Перемещения в защитной стойке, ведения мяча и переводов, броска, особое внимание уделяется защитным действиям против дриблера.	1
26.	Перемещения в защитной стойке, ведения мяча и переводов, броска, защитные действия против дриблера.	1
27.	Бросок, передачи мяча в движении, скорость и точность передач.	1
28.	Бросок из-под кольца и со средней дистанции, передачи мяча, тактического взаимодействия "пас-вход".	1
29.	Сдача контрольных нормативов.	2
	Итого	72

№	Тема	Кол-во часов
1.	Ведения и переводов мяча, передачи мяча, броска из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, двойные переводы (связки переводов).	3
2.	Ведения и переводов мяча, передачи мяча, броска из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, V-дриблинга.	3
3.	Бросок из-под кольца, развитие координационных способностей и чувство мяча, боковой бросок с места.	3
4.	Бросок из-под кольца, передачи мяча одной рукой на месте и в движении, развитие координационных способностей и чувство мяча, точность передач.	3
5.	Бросок из-под кольца, передачи мяча одной рукой по воздуху и от пола, развитие координационных способностей и чувство мяча, точность передач.	3
6.	Постановка заслона, ведение и передачи мяча, бросок из-под кольца и со средней дистанции, тактическое взаимодействия "двойка".	3
7.	Технические элементы в игре 1x1, 2x1 и 5x5, защитные действия против игрока с мячом.	3
8.	Технические элементы в игре 3x3, боковой бросок с двух шагов. О.Ф.П.	6
9.	Передачи мяча, боковая передача. О.Ф.П.	3
10.	Ведения и передачи мяча, бросок с разной дистанции, развитие координационных способностей, трехочковый бросок.	3
11.	Ведения мяча, передачи, броска из-под кольца, технические элементы в игре 5x5, перемещение в диагональной защитной стойке.	4
12.	Специальная Физическая подготовка.	1
13.	Ведения мяча, передачи мяча, броска из-под кольца с двух шагов, развитие координационных способностей и чувство мяча, броска с двух шагов снизу.	4
14.	Работа над координацией и общефизической подготовленностью с мячом.	1
15.	Технические элементы в игре, навык броска с двух шагов снизу, точность броска.	1
16.	Контрольный урок бросок с двух шагов снизу.	1
17.	Передачи мяча одной рукой по воздуху и от пола, передачи в движении.	5

18.	Бросок из-под кольца, ведения мяча с изменением направления и передачи, развитие координационных способностей и чувство мяча, переводов мяча в движении.	3
19.	Выпрыгивания до кольца, упражнения общей физической подготовки.	1
20.	Бросок из-под кольца и со средней дистанции, передачи мяча, ведения и переводы, взаимодействия "из рук в руки".	3
21.	Развитие взрывной силы ног и прыжок с места.	1
22.	Бросок со средней дистанции, скрестный шаг, передачи мяча одной рукой по воздуху и от пола, развитие координационных способностей и чувство мяча, передачи двумя мячами.	4
23.	Бросок из-под кольца и со средней дистанции, скрестный шаг, передачи мяча в движении.	3
24.	Перемещения в защитной стойке, ведения мяча и переводов, броска, особое внимание уделяется защитным действиям против дриблера.	1
25.	Перемещения в защитной стойке, ведения мяча и переводов, броска, защитные действия против дриблера.	1
26.	Бросок, передачи мяча в движении, скорость и точность передач.	1
27.	Бросок из-под кольца и со средней дистанции, передачи мяча, тактического взаимодействия "пас-вход".	1
28.	Сдача контрольных нормативов.	3
	Итого	72

Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2012
2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годовом соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
9. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
10. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
11. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
12. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
13. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
14. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.