

МКОУ «Шлипповская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педсовете  
Протокол №1 от 30.08.18

Утверждаю:  
Директор школы:  
Макаркина Л.Н.  
Приказ № 159-ОД от 10.09.18



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Составил: А.В. Руденко**

2018 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт».

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-15 лет (5-9 классы). Планирование рассчитано на 1 часа в неделю, 35 часа в год.

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 с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

### **Цели программы**

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Задачи программы :**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;

3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

### Учебно-тематический план (35)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	0.5	0.5	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	0.5	0.5	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
4.	Основы техники и тактики игры	15	0	15
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8
6.	Тестирование	1	0	1
Итого:		35	1	34

### Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

#### Физическая подготовка

##### 1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, 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.

#### **Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

После прохождения учебного материала учащийся должен

##### **знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

##### **уметь:**

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.
- **Контрольные тесты (требования к учащимся)**

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек: (через 3м). Отрезок 15м туда и обратно (сек.).	5-й	10,5	12	11	12,5	11,5	13
		6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		8-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		9-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		11-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек.).	5-й	8,9	9,4	9,2	9,7	9,7	9,9
		6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		9-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		11-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	4	4	3	3	2	2
		6-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	5	5	4	4	3	3
		9-й	6	6	5	5	4	4
		11-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-й	4	4	3	3	2	2
		6-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	3	3
		9-й	7	7	6	6	4	3
		11-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенки с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз).	5-й	18	17	17	16	16	15
		6-й	19	18	18	17	17	16
		8-й	20	19	19	18	18	17
		9-й	21	20	20	18	18	17
		11-й	22	20	20	19	19	18

**Материально-техническое обеспечение:**

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;

- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;

### Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
3. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
4. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. М.Я. Виленский Физическая культура 5-7 - Москва, «Просвещение», 2013 г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.  
(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

## Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях.	1		
2	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Остановка прыжком.	1		
3	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		
4	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
5	Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу	1		
6	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		
7	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
8	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		
9	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		
10	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		
11	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		
12	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте. Бросок мяча в кольцо после ловли.	1		



13	Бросок мяча в кольцо после ведения. Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		
14	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1		
15	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		
16	Штрафной бросок. Бросок «крюком». Бросок от головы в прыжке.	1		
17	Разыгрывание спорного мяча. Индивидуальная защита.	1		
18	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
19	Добивание мяча в нападении. Перехваты мяча.	1		
20	Командная защита.	1		
21	Зонная защита.	1		
22	Личная защита.	1		
23	Смешанная защита.	1		
24	Противодействие быстрому прорыву.	1		
25	Защита при вбрасывании мяча.	1		
26	Нападение против зонной защиты.	1		
27	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1		
28	Учебная игра. Судейство.	1		

29	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		
30	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1		
31	Учебная игра. Судейство.	1		
32	Учебная игра. Судейство.	1		
33	Учебная игра. Судейство.	1		
34	Учебная игра. Судейство.	1		
35	Подведение итогов.	1		