

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Баскетбол»
МАОУ-СОШ №91
с углубленным изучением
отдельных предметов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
срок реализации – 9 месяцев (68 часов)
возраст детей – 9-13 лет

Екатеринбург

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 9 месяцев (68 часов).

Цели программы:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Содержание программы

Программа рассчитана на 68 часов в год с проведением одного раза в неделю по 2 часа.

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

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.

- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.

- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Поурочное планирование

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
-----------------------	--------------	-----------------	--

1-2	История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока		История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ.
3-4	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.		Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.
5-6	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		Теоретические сведения по 3 мин.
7-8	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.		- техника безопасности при занятиях спортивными играми;
9-10	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.		- история Российского баскетбола;
11-12	Ведение мяча шагом и бегом		- лучшие игроки области и России;
13-14	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты		- простейшие правила игры.
15-16	Ведение мяча с изменением направления и скорости		- терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		- правила личной

19-20	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры		гигиены; - азбука баскетбола (основные технические приемы).
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		- профилактика травматизма на занятиях;
23-24	Штрафной бросок в корзину		- правила проведения соревнований;
25-26	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча		- общая характеристика сторон подготовки спортсмена;
27-28	Перехват мяча. Подвижные игры		- физическая подготовка баскетболиста;
29-30	Накрывание. Отбивание		- техническая подготовка баскетболиста;
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		- тактическая подготовка баскетболиста;
33-34	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита		- психологическая подготовка баскетболиста;
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры		-
37-38	Передача мяча в движении		- соревновательная деятельность баскетболиста;
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		- организация и проведение

			<p>соревнований по баскетболу;</p> <p>- правила судейства соревнований по баскетболу;</p> <p>- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p>
41-42	Персональная защита, опека		
43-44	Двусторонняя игра		
45-46	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу		
47-48	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		
49-50	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		

53-55	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	
56-58	Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты	
59-61	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	
62-64	<i>Командные действия. Личная защита</i>	
65-68	Подвижная защита. Личный прессинг	

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала;
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Список литературы для ученика

1. 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.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

Список литературы для педагога

1. 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.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.