

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Барaitская средняя общеобразовательная школа №8

Утверждаю:
директор школы

Приказ № 150 от 02.09.2019 г.

Л. В. Васильева



Рабочая программа по баскетболу

На 2019-2020 учебный год

Составитель : Кожуховский К.А.

с. Барайт 2019 год.

Баскетбол

Программа занятий спортивной секции для учащихся 5–11-х классов

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. Попытки найти образовательную программу по баскетболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработала свой вариант такой программы. Кроме содержания программы я составила рабочие планы ее реализации.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером районных соревнований по баскетболу.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Пояснительная записка

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 работы секции:

- 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 данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 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). 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 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Краткий обзор развития баскетбола в СССР

- Характеристика игры в баскетбол.
- Значение и место этой игры в советской системе воспитания.
- Краткие сведения по истории развития баскетбола.
- Баскетбол в СССР. Развитие баскетбола в союзных республиках.
- Изменения в технике и тактике баскетбола в связи с изменением правил соревнований.
- Первые международные встречи советских баскетболистов. Вступление советских баскетболистов в международную федерацию баскетбола (ФИБА).

Гигиена, закаливания, режим и питание спортсмена

- Понятие о гигиене.
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.
- Личная гигиена занимающихся баскетболом, гигиеническое значение водных процедур.
- Закаливание. Сущность закаливания. Средства закаливания.
Закаливание солнцем.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей, витаминов. Понятие о калорийности и усвоемости пищи.
- Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Техника, тактика, методы их совершенствования

- Определение понятия техники игры. Классификация технических приемов при игре в нападение и защите. Анализ основных технических приемов при игре в баскетбол. Назначение и целесообразность применения технических приемов в зависимости от конкретной игровой обстановки. Характерные ошибки у начинающих баскетболистов при выполнении различных приемов техники.
- Определение понятия тактики игры. Индивидуальные тактические действия баскетболиста при игре в нападении и защите, групповые тактические взаимодействия баскетболистов в нападении и защите.
- Последовательность в изучении и совершенствовании техники и тактики и их зависимость. Комбинированные упражнения. Учебные игры в процессе совершенствования техники и тактики.

Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

- Значение развития волевых качеств для повышения мастерства баскетболистов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития волевых качеств.
- Роль и значение психики спортсмена при занятии баскетболом и участии в соревнованиях.

Разбор правил соревнований по баскетболу

- Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнования – круговой, с выбыванием и смешанный. Права и обязанности игроков.

Общая физическая подготовка (Для всех групп занимающихся)

Строевые упражнения

Общее понятие о строю и командах. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменения скорости движения. Размыкание и смыкание строя.

Обще развивающие упражнения

Упражнения без предмета.

Упражнения с предметом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка проводится с целью развития необходимых баскетболисту физических качеств – силу, быстроту, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Упражнения для развития физической силы. Ходьба гусиным шагом в полуприседе. Приседание на двух и одной ноге, сопротивление партнера. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе.

Упражнение на развитие быстроты. Рывок вперед лицом, спиной, боком. Ведение мяча с рывками с изменением направления. Эстафета с ведением мяча различными способами.

Упражнение на развитие прыгучести. Стоя на носках на возвышении 7 – 10 см. подниматься на носки ступней по переменно ставить ногами внутрь и наружу. Прыжки в высоту с места и с различного разбега и опорные прыжки.

Содержательное обеспечение разделов программы Теоретическая подготовка

- 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.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

Таблица № 1**Учебный план секционных занятий по баскетболу**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы				
			5-й	6-й	7-й	8-й	9-й
1.	Теоретическая	10	2	2	2	2	2
2.	Техническая	122	24	24	24	24	26
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10	2	2	2	2	2
	2.2. Ловля и передача мяча	22	6	6	4	2	2
	2.3. Ведение мяча	40	4	5	8	10	12
	2.4. Броски мяча	50	10	10	10	10	10
3.	Тактическая	78	12	14	16	18	18
	3.1. Действия игрока в защите	38	8	8	8	8	8
	3.2. Действия игрока в нападении	40	4	6	8	10	12
4.	Физическая	80	20	18	16	14	12
	4.1. Общая подготовка	60	16	14	12	10	8
	4.2. Специальная	20	4	4	4	4	4
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	40	8	8	8	8	8
6.	Тестирование	20	4	4	4	4	4
Итог:		350	70	70	70	70	70

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в *Таблице 2*. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 2

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача б/б мяча	7
	1.3. Ведение мяча	8
	1.4. Броски б/б мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикова, П.В. Игнатьева, «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). 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., 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.

Примерный годовой график распределения учебных часов для групп новичков

Примерный годовой график распределения учебных часов для группы II года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Расчет учебных часов									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Краткий обзор развития баскетбола в СССР	0.30					0.30				1
2	Гигиена, закаливание, режим, питание		0.30								0.30
3	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь		0.30								0.30
4	Общие основы методики обучения и тренировки			0.30							0.30
5	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке				0.30						0.30
6	Техника, тактика баскетбола и методы их совершенствования					0.30					0.30
7	Планирование спортивной тренировки							0.30			0.30
8	Моральный и волевой облик спортсмена								0.30		0.30
9	Правила соревнований, организация и проведение соревнований				0.30						0.30
10	Зачеты										5.30
	Итого часов	0.30	1	1	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	
	Практические занятия										
1	Общая физическая подготовка.	3	3	3	5	5	5	5	5	5	39
2	Специальная физическая подготовка	4.30	4.30	4.30	5	5	5	5	5	5	42.3
3	Изучение и совершенствование техники и тактики.	6	6	6	5.30	5.30	5.30	5.30	5.30	5.30	51
4	Инструкторская и судейская практика.	2	2	2							6
5	Участие в соревнованиях	Согласно плану спортивных мероприятий									
	Итого часов	15.30	15	15	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	138
	Всего часов	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	144