

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 с.п. Верхние Ачалуки»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» августа 2020г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор ГБОУ «СОШ № 17
с.п. Верхние Ачалуки»
Чапанова З.М.
«31» августа 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по баскетболу

Возраст обучающихся: с 10 до 15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Катиев И.Х., педагог
дополнительного образования

с.п. Верхние Ачалуки, 2020 год

Пояснительная записка

Не секрет, что школа на селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Учебная программа «Баскетбол» предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на двухлетний курс обучения детей с 10 по 16 лет. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Баскетбол».

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка».

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек для первого года обучения, 10-12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся три раза в неделю по 3 часа. Общее количество часов за год – 288 часов.

Занятия проводятся в ГБОУ № 17 с.п. Верхние Ачалуки в спортивном зале. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты.

Контрольные нормативы по баскетболу

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D – 30 см S – 2 м	
	м	д	м	д	м	д
6	9	7	5	5	13	10
	6	4	3	2	10	8
	4	3	1	1	8	6
7	10	7	6	5	15	11
	7	5	4	3	12	10
	5	3	2	1	10	8
8	11	8	6	5	16	12
	8	6	4	3	13	11
	6	4	2	1	11	9
9	13	10	6	5	17	13
	11	8	5	4	14	12
	8	6	3	2	12	10
10	15	12	7	6	18	14
	12	9	5	4	15	13
	9	7	3	2	13	11
11	15	13	7	6	18	16
	13	11	6	5	16	15
	11	9	4	3	15	13

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели	
		13 лет	14 лет

		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

**Учебно-тематический план
Первый год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	8	8	0
2	Гигиена баскетболиста	8	8	0
3	Техническая подготовка			
3.1	Специальные технические приемы	50	10	40
3.2	Терминология и судейские жесты	10	5	5
4	Тактическая подготовка			

4.1	Специальные технические приемы	40	20	20
4.2	Правила баскетбола	20	10	10
5	Общая физическая подготовка	40	0	40
6	Специальная физическая подготовка			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	40	0	40
	Итого	216	61	155

Учебно-тематический план Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	5	5	0
2	Гигиена баскетболиста	6	6	0
3	Техническая подготовка			
3.1	Специальные технические приемы	40	10	30
3.2	Терминология и судейские жесты	10	5	5
4	Тактическая подготовка			
4.1	Специальные технические приемы	30	10	20
4.2	Правила баскетбола	25	5	20
5	Общая физическая подготовка	50	0	50
6	Специальная физическая подготовка			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	50	0	50
	Итого	216	41	175

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и

руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освобождаться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение «передай мяч и выходи».
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

Второй год обучения

История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после

поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов». Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой

подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как необходимо настраиваться на игру.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить «наведение».
8. В командных нападающих действиях выполнить «скрестный выход».
9. В защитных командных действиях использовать «групповой отбор».
10. В защитных действиях выполнить «проскальзывание».
11. В защитных командных действиях противодействовать «скрестному выходу».
12. Заполнять протокол игры.
13. Оказать первую помощь при легких травмах.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

1. баскетбольные мячи 15-20 штук;
2. набивные мячи на каждого обучающегося;
3. перекладины для подтягивания в висе 5 штук;
4. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
5. баскетбольные щиты с кольцами;
6. гимнастические маты;
7. теннисные мячи 10-15 штук;

Спортивные снаряды:

1. гимнастические скамейки 3-5 штук;

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять

порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Используемая литература:

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003, - 68 с.

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А, Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В, Кольшикина. – Волгоград : ВГАФК, 2005, - 52 с.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: физкультура и спорт, 1998. 496 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006.-№6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.-М.: Просвещение, 1998. – 112 с.