

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (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.

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.

Таблица 1

№	Виды спортивной подготовки	
1.	Теоретическая	3
2.	Техническая	30
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3. Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	12
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	9
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	14
6.	Тестирование	2

Учебный план секционных занятий по баскетболу

Содержательное обеспечение разделов 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.

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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. 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. То же после ведения мяча. 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 отскока. 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 баскетбольный щит после ведения и остановки. 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

корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.: Просвещение. 2004
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «бадминтон»

№	Тема	Кол-во часов	Дата ПРОВЕДЕНИЯ	
			ПЛАН.	ФАКТ.
1	История развития бадминтона. ТБ на занятиях бадминтоном.	2	5.09	
2	Правила игры в бадминтон.	2	12.09	
3	Основные показатели физического развития.	2	19.09	
4	Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки.	2	28.09	
5	Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	2	3.10	
6	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2	10.10	
7	Комплексы упражнений по профилактике коррекции нарушений осанки.	2	17.10	
8	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2	24.10	
9	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки.	2	7.11	
10	Организация и проведение занятий по бадминтону. Выбор ракетки и волана.	2	14.11	
11	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	2	21.11	
12	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	2	28.11	
13	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном.	2	5.12	
14	Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.	2	12.12	
15	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	2	19.12	
16	Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	2	26.12	
17	Способы держания (хватки) ракетки.	2	9.01	
18	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	2	16.01	
19	Универсальная хватка. Европейская хватка.	2	23.01	
20	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	2	30.01	
21	Игровые стойки в бадминтоне.	2	6.02	
22	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой	2	15.02	

	стороной ракетки.			
23	Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	2	20.02	
24	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	2	27.02	
25	Передвижения: выпады вперед, в сторону.	2	5.03	
26	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	2	12.03	
27	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	2	19.03	
28	Техника выполнения ударов: открытой и закрытой стороной ракетки.	2	2.04	
29	Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	2	9.04	
30	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	2	16.04	
31	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	2	23.04	
32	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов	2	7.05	
33	Передвижения: из высокой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию.		21.05	

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции
«баскетбол»**

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование	Выявление	1	5.09	

	учащихся Техника безопасности	состояния здоровья учащихся			
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	3	12.09	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	2	19.09	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	2	26.09	
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	2	3.10	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	2	10.10	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	2	17.10	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	2	24.10	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	2	7.11	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	2	14.11	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	21.11	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	28.11	
13	Передача мяча одной рукой от плеча	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	5.12	

	Техника безопасности				
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	12.12	
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	19.12	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	26.12	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	9.01	
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	2	16.01	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости.взаимовыручки	2	23.01	
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	2	30.01	
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2	6.02	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	2	13.02	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	20.02	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	27.02	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	5.03	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2	12.03	
27	Игра баскетбол.	К.у. способностей по изученным правилам	2	19.03	

	ОФП				
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	2	2.04	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	2	9.04	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2	16.04	
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2	23.04	
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	2	7.05	
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	2	17.05	
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	2	21.05	
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча			