

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»



«Утверждаю»

Директор МОУ Гимназии № 13

(О.Н.Бондарева)

ИМС протокол № 1 от 30.08.2019

« Баскетбол»

Программа дополнительного образования

для обучения 10-11 классов

Составитель программы :Терешкина Е.В.
учитель физической культуры .

г. Волгоград
2019-2020

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. 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 14-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты,

прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Программа рассчитана на год; 1 раз в неделю, продолжительн. 2 час.

общее количество 72 часа .

Программа курса баскетбол для детей 14-16 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М.Я. Виленского, 9-11 кл.; Москва: Просвещение, 2012

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
2. Содействовать укреплению здоровья детей 14-16 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Развитие двигательных способностей. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		14 лет	15 лет	16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Учебно – тематический план

/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
	Основы знаний	2	2	
	Передача мяча	8	2	6
	Ведение мяча	10	2	8
	Броски	12	2	10
	Игра в нападении	12	2	10
	Игра в защите	12	2	10
	Игровая деятельность	16		16
	Итого:	72	12	60

Содержание программы.

1. Основы знаний – 2 часа

а) история возникновения баскетбола;

б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перемены в игре и замены игроков, игра мячом и бросывания, нарушения в игре, жесты судьи.

2. Передача мяча – 8 часов

а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при соприкосновении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча – 10 часов

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменение направления движения;

- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски – 12 часов

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (14 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (15 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (16 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении 12 часов

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите – 12 часов

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность – 16 часов

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Календарно тематический план по баскетболу

Основные задачи: 1. ИОТ-36-2013г. Спортивные игры- баскетбол. Закрепить навык вырывание, выбивание мяча. 2. Разучить технику ловле и передачи мяча в парах, тройках. 3 Провести мониторинг физической подготовленности учащихся. 4. Развивать физические качества. 5. Воспитывать выдержку и самообладание. 6. Теоретические сведения о баскетболе.

№ п/п	Учебный материал	час	Дата	
			План	Факт
1	ИОТ-36-2013г. Спортивные игры. Баскетбол. Правила соревнований.	1	04.09.19	09.09.19
2	История развития баскетбола. Стойки и передвижения. Вырывание, выбивание мяча.	1	04.09.19	04.09.19
3	Гигиенические требования к одежде, обуви, инвентарю, месту занятий. Перехват мяча, передача мяча от груди, от плеча, из-за головы.	2	11.09.19	11.09.19
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	2	18.09.19	18.09.19
5	Эстафеты с элементами баскетбола. К.У. Бег 20м на время.	2	25.09.19	25.09.19
6	. Ловля и передача мяча с шагом.	2	02.10.19	02.10.19
7	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2	09.10.19	09.10.19
8	Бросок мяча с боку. Игра по правилам мини баскетбола.	2	16.10.19	16.10.19
9	Эстафеты с элементами баскетбола.	2	23.10.19	
10	Бросок мяча в кольцо с места в прыжке.	2	30.10.19	
11	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Штрафной бросок.	2	06.11.19	
12	Остановка прыжком и в два шага, повороты. К.У. передача мяча в мишень.	2	13.11.19	
13	Развитие гибкости. Передача мяча отскоком от пола.	2	20.11.19	
14	Опека игрока. Учебная игра по правилам мини б/бола.	2	27.11.19	
15	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в корзину.	2	04.12.19	
16	Опека игрока. Действие игрока в защите. Учебная игра.	2	11.12.19	
17	Ловля и передача мяча со сменой мест.	2	18.12.19	
18	К.У. Прыжок вверх с места. Учебная игра по правилам мини б/бола.	2	25.12.19	
19	Ведение мяча с изменением направления. Броски с боку.	2		
20	Бросок мяча в кольцо после ведения, 2 шаг.	2		
21	Ловля и передача мяча в движении.	2		
22	Броски мяча с боку. Учебная игра «3х3».	2		
23	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	2		
24	Штрафной бросок. Учебная игра. « 5 х 5».	2		
25	К.У. 5 штрафных бросков. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	2		
26	Развитие быстроты. К.У. бег 20м. Учебная игра.	2		
27	Развитие прыгучести. Многоскоки. Броски в кольцо.	2		
28	Бросок мяча в кольцо с места, в прыжке.	2		
29	К.У. 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага. Ловля и передача мяча в движении. Действие игрока в защите.	2		
30	Учебная игра по правилам мини б/бола.	2		
31	Упр. на силу. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	2		
32	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2		
33	Штрафной бросок. Действие игрока в защите.	2		
34	Учебная игра по правилам мини б/бола.	2		
35	Учебная игра. Тактика свободного нападения.	2		
36	Учебная игра. Тактика свободного нападения.	2		
	Итого:	72		

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Список используемой литературы:

- 1) М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
- 2) Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- 3) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
- 4) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
- 5) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
- 6) В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 9-11 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.