

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кондрашовская средняя общеобразовательная школа
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области**

Рассмотрено и принято на педагогическом
совете № 1 от 31.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № *1 от « 01 » 09 2023 г.

Бендас Л.И.

Общеразвивающая программа по баскетболу

«Оранжевый мяч»

Разработчик: Бондарева Л.В.

учитель физической культуры

2023 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа по баскетболу является модифицированной, она изменена с учётом особенностей организации занятий в МБОУ Кондрашовской СОШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. Программа по баскетболу для детей 11 – 17 лет составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – баскетбол», издательство «Советский спорт», Москва, 2004г., пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.

Количество занятий – 34 часа при 1 – разовом занятии в неделю продолжительностью 1 час.

Цели и задачи:

Цели:

Обучение учащихся знаниями о специальных приёмах и действиях в баскетболе.

Содействие в укреплении здоровья детей 11 – 17 лет.

Воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи:

Сформировать общие представления об игре в баскетбол.

Обучить основным элементам игры в баскетбол.

Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Ожидаемый результат:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «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: передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя руками от груди и одной в движении.

Контрольные нормативы по ОФП

Нормативы по ОФП юноши

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

Нормативы по ОФП девушки

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8
17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	1	1	0
2.	Передача мяча	5	1	4
3.	Ведение мяча	7	1	6
4.	Броски	5	1	4
5.	Игра в нападении	5	1	4
6.	Игра в защите	5	1	4
7.	Игровая деятельность	6	1	5
	Итого:	34	7	27

Содержание программы

1. Основы знаний – 1 час
 - а) история возникновения баскетбола;
 - б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарём, 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 мяч, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.
 - г) правила самостоятельного выполнения физических упражнений.
 - д) предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.
2. Передача мяча – 5 часов
 - а) передача одной рукой от плеча;
 - б) двумя руками от груди;
 - в) выбор конкретного броска в зависимости от расстояния;
 - г) передачи на месте и в движении;
 - д) ситуационные передачи.
3. Ведение мяча – 7 часов
 - а) стойка при высоком и низком ведении;
 - б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
 - в) изменения 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 – 5 часов
- а) основные характеристики бросков;
 - б) бросок двумя руками от груди;
 - в) техника выполнения точных бросков в движении;
 - г) бросок «на один счёт», «на два счёта»;
 - д) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
 - е) подбор и добивание мяча.
5. Игра в нападении – 5 часов
- а) взаимодействие двух и трёх нападающих;
 - б) ситуационная техника;
 - в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной соперника;
 - г) взаимодействие трёх нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
 - д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.
6. Игра в защите – 5 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 – 6 часов
- а) применение полученных знаний в игре;
 - б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающийся получает теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарём, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для

игры в баскетбол. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащиеся 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, 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.

Материально – техническое обеспечение:

Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

Баскетбольные мячи – 20 шт.

Баскетбольный щит – 4 шт.

Набивные мячи – 10 шт.

Скакалки – 20 шт.

Стойки – 6 шт.

Список использованной литературы:

М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренера. – Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

В.И. Лях, Г.В. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов: пособие для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Москва, «Физическая культура и спорт» 1991 г.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в 4 – 6 классах: пособие для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 г.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата план	Дата факт
1.	Стойка и передвижение игрока	1ч.	Инструктаж по Т.Б. Обычный бег. Бег с ускорением. Стойка и передвижение игрока. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.		
2.	Передачи мяча	1ч.	Переход с передвижением правым боком на передвижение		

			левым боком. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком.		
3.	Ловля мяча	1ч.	Действие без мяча. Совершенствование ловли мяча, передачи мяча.		
4.	Ведение мяча на месте и в движении	1ч.	Ведение мяча на месте и в движении одной рукой, по прямой и по кругу, «змейкой».		
5.	Ловля высоко летящего мяча	1ч.	Передвижение в основной стойке. Ловля высоко летящего мяча. Правила игры в баскетбол.		
6.	Ведение с изменением направления и скорости	1ч.	Ведение с изменением направления и скорости передвижения. Влияние занятий спортом на организм.		
7.	Бросок мяча в корзину	1ч.	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.		
8.	Бросок мяча одной рукой после ловли мяча	1ч.	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.		
9.	Передача мяча одной рукой от плеча	1ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, шагом и в прыжке.		
10.	Ловля мяча от пола с отскоком	1ч.	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком и полутотскоком.		
11.	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений	1ч.	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. ОФП. Скоростно-силовые упражнения.		
12.	Индивидуальные действия в защите	1ч.	Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия в защите: перехват мяча, борьба за мяч.		
13.	Бросок мяча после двух шагов	1ч.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Ведение мяча на месте и в движении.		
14.	Спортивная игра 3Х3 по упрощённым правилам	1ч.	Индивидуальные действия в защите: перехват мяча, борьба за мяч. Спортивная игра 3Х3 по упрощённым правилам. Развитие силы.		
15.	Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую	1ч.	Ведение мяча на месте и в движении. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Развитие гибкости.		
16.	Приёмы и методы самоконтроля	1ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Приёмы и методы самоконтроля.		
17.	Командные действия в нападении	1ч.	Тактические действия: командные действия в нападении, быстрое нападение		

18.	Спортивные игры 3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам	1ч.	Спортивные игры 3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам.		
19.	Броски мяча в прыжке	1ч.	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.		
20.	Ведение с изменением направления и скорости	1ч.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.		
21.	Остановка прыжком после ускорения	1ч.	Действие без мяча, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения.		
22.	Бросок мяча со средней и дальней дистанции	1ч.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.		
23.	Игра по упрощённым правилам	1ч.	Спортивные игры 3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам.		
24.	Бросок мяча с дальней дистанции	1ч.	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции.		
25.	Ловля мяча от пола с отскоком	1ч.	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком.		
26.	Ловля катящегося мяча	1ч.	Ловля катящегося мяча стоя на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении одной рукой, по прямой и по кругу, «змейкой».		
27.	Командные действия в нападении	1ч.	Изучение правил игры. Тактические действия, командные действия в нападении.		
28.	Спортивные игры 3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам	1ч.	Спортивные игры 3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам.		
29.	Тактические действия команды в защите	1ч.	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах. Тактические действия команды в защите.		
30.	Передача мяча	1ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, шагом и в прыжке. Развитие координации.		
31.	Выбивание и перехват мяча	1ч.	Тактические действия: выбивание и перехват мяча. Развитие выносливости.		
32.	Персональная защита	1ч.	Тактические действия: персональная защита. Спортивные игры 3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам.		
33.	Групповая защита	1ч.	Тактические действия: групповая защита. Спортивные игры		

			3Х3, 4Х4 по упрощённым правилам.		
34.	Тактические действия в нападении	1ч.	Тактические действия в нападении. Ловля катящегося мяча стоя на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении одной рукой, по прямой и по кругу, «змейкой».		