МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 4»

Рассмотрена на заседании ММЦ Утверждена

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ приказом по школе № \_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по баскетболу

5-9 класс

Разработчик программы

Шелепень И.Г.

г .Муравленко 2014-2015 уч. год 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. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1 – 11 кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

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 у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. 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 – углублѐнное 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 школьников по баскетболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
* отбор лучших учащихся для занятий в СОК "Ямал".

Содержание программы

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. 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.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.

2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.

3. Шахматные часы – 1 шт.

4. Стойки для обводки – 6 шт.

5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.

6. Гимнастические скамейки – 4 шт.

7. Гимнастический трамплин – 1 шт.

8. Гимнастические маты – 3 шт.

9. Скакалки – 15 шт.

10. Мячи набивные различной массы – 10 шт.

11. Гантели различной массы – 10 шт.

12. Мячи баскетбольные – 20 шт.

13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

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.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | 5-6 классы | 7-8 классы |
| 1. | Теоретическая | 2 ч. | 2 ч. |
| 2. | Техническая | 24 ч. | 24 ч. |
| 2.1. | Имитационные упражнения без мяча | 2 ч. | 2 ч. |
| 2.2. | Ловля и передача мяча | 6 ч. | 4ч. |
| 2.3. | Ведение мяча | 6 ч. | 8 ч. |
| 2.4. | Броски мяча | 10 ч. | 10 ч. |
| 3. | Тактическая | 14 ч. | 18 ч. |
| 3.1. | Действия игрока в защите | 8 ч. | 8 ч. |
| 3.2. | Действия игрока в нападении | 6 ч. | 10 ч. |
| 4. | Физическая | 18 ч. | 14 ч. |
| 4.1. | Общая подготовка | 14 ч. | 10 ч. |
| 4.2. | Специальная | 4 ч. | 4 ч. |
| 5. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 8 ч. | 8 ч. |
| 6. | Тестирование | 3 ч. | 3 ч. |
| 7. | Мастер класс | 1 ч. | 1 ч. |
| Итого: | | 70 ч. | 70 ч. |

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в Таблице 1. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 |

Содержательное обеспечение разделов программы

(5 -6 классы).

Теоретическая подготовка.

*1. Развитие баскетбола в России.*

Описание игры еѐ возникновение и развитие.

*2. Гигиенические сведения.*

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

*3. Гигиена места занятий.*

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

*4. Физическая подготовка баскетболиста.*

*5. Техническая подготовка баскетболиста.*

Физическая подготовка.

*1. Общая физическая подготовка.*

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

*1.1. 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).

*1.2. Подвижные игры:* “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “Круговая охота”, “Бегуны”, “Переправа”, “Кто сильнее”.

*1.3. Бег*. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

*1.4. Полосы препятствий*.

*1.5. Акробатические упражнения* (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

*1.6. Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*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 вверхвперед 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.

*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.

*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.

*Техника нападения*. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват 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. *Тактика нападения*. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты*. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

*Контрольные игры и соревнования*. Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Содержательное обеспечение разделов программы

(7-8 классы).

Теоретическая подготовка.

*1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.*

Описание игры еѐ возникновение и развитие.

*2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.*

3. *Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.*

Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

*4. Организация и проведение соревнований.*

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

5. *Тактическая подготовка баскетболиста*.

*6. Психологическая подготовка баскетболиста.*

Физическая подготовка.

*1.Общая физическая подготовка.*

*1.1. 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).

*1.2. 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.

*Тактика защиты*. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

*Контрольные игры и соревнования*. Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Содержательное обеспечение разделов программы

(8-9 классы).

Теоретическая подготовка.

*1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.*

Описание игры еѐ возникновение и развитие.

*2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.*

3. *Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.*

Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

*4. Организация и проведение соревнований.*

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

5. *Тактическая подготовка баскетболиста*.

*6. Психологическая подготовка баскетболиста.*

Физическая подготовка.

*1.Общая физическая подготовка.*

*1.1. 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).

*1.2. 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.

2.9. Ловля мяча после полуотскока. 2.10. Ловля высоко летящего мяча. 2.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2.12. Ловля катящегося мяча в движении.

*3. Ведение мяча.*

3.1. В движении бегом. 3.2. То же с изменением направления и скорости. 3.3. То же с изменением высоты отскока. 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте. 3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении. 3.6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*4. Броски мяча.*

4.1. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.2. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 4.3. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.4. В прыжке одной рукой с места. 4.5. Штрафной. 4.6. Двумя руками снизу в движении. 4.7. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4.8. В прыжке со средней дистанции. 4.9. В прыжке с дальней дистанции. 4.10. Вырывание мяча. 4.11. Выбивание мяча.

*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.

*Техника защиты*. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

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. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

*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).Командные действия: прессинг.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, 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.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

