

Министерство образования и науки Республики Бурятии

МУ «Комитет по образованию г.Улан-Удэ»

МАОУ «СОШ № 42 г.Улан –Удэ»

Рабочая программа по баскетболу

7-11 классы

Программу составил: Попов А.А.

учитель физической культуры МАОУ СОШ № 42

2014 год

Пояснительная записка.

Настоящая программа физического воспитания во внеурочное время направлена на организацию физического воспитания во внеурочное время и будет способствовать установлению единого, физкультурно-оздоровительного режима школы, содействовать нравственному воспитанию, трудовой подготовке учащихся. Важнейшим разделом учебно-тренировочного процесса является: всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процесс физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретают навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в спорте и жизни.

Цель дополнительной образовательной программы:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи:

1. Развитие познавательного интереса к баскетболу через регулярные секционные занятия.
2. Достижение максимальных и стабильных результатов.
3. Повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков обучающихся.

Различают две стороны физической подготовки: общую и специальную. Программа состоит из раздела «основы знаний» и трёх частей и содержит все формы школьной физической культуры, составляющие целую систему, основанную на избранном виде спорта с физической подготовкой, тактическими действиями, технической подготовкой.

Общая физическая подготовка

Направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет подбор физических упражнений для занимающихся той или иной спортивной игрой. Не все средства общей физической подготовки благоприятно сказываются на развитии специальных качеств.

Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого, в занятия по спортивным играм включаются элементарные гимнастические общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах (гимнастической скамейке, канате, коне) и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками). Из легкой атлетики используются кроссы, бег на короткие дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту и в длину, из тяжелой атлетики – различные подготовительные упражнения со штангой, из акробатики – стойки, кувырки, сальто и пр.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечивать разностороннюю работу мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их объем и правильно распределить в годичном цикле тренировки.

Специальная физическая подготовка

Это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности, и в то же время характер действий играющих в той или иной игре имеет много общего: ацикличность. Разнообразность, переменность интенсивности нагрузок.

Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специальной выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх имеет равноценное значение. Эти два вида подготовки тесно связаны, хотя на отдельных этапах тренировки может превалировать тот или иной вид подготовки.

Под техникой игры принято понимать биомеханические закономерности выполнения специальных приемов, с помощью которых ведется игра.

Под тактикой понимается определение (выбор) средств, форм (способов) и методов ведения игры с учетом конкретного противника с целью достижения победы.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка игрока, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Приступая к обучению технике отдельных приемов, необходимо назвать изучаемый прием, показать его выполнение, раскрыв исходное положение, направление усилий, амплитуду движений в основной фазе и заключительном усилии. Обучение начинается, наиболее часто применяемых приемов в игре.

Изучение и совершенствование техники проводят в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры и упражнений, построенных на основе определенных тактических действий. Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижные навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча и т.д. Закрепление изучаемых приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Под индивидуальными действиями понимается целесообразное применение технических приемов в процессе игры. Игроков надо научить правильно, передвигаться и выбирать место с учетом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждый игрок должен знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, ведение, финты и т.п.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки. Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обыгрыванием противника. Совершенствуются эти действия в более сложных упражнениях и двухсторонних играх.

Групповые действия осуществляются в форме разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие двух и более игроков, направленное на решение частных тактических задач игры. Групповые действия могут быть как в нападении, так и защите. Они усложняются количеством участвующих игроков и различными по сложности действиями (встречными и скрестными перемещением, постановкой заслонов, переключением и т.д.).

Обучение групповым действиям начинается с изучения взаимодействия двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Затем изучается взаимодействие трех и более игроков и подключаются защитники, действия которые сначала определяются тренером. Совершенствование изученных групповых действий осуществляется в игровых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4 и т.д., учебных играх и соревнованиях.

Командные действия. Под тактикой командной игры понимаются выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в нападении и защите с конкретными противниками для достижения победы. Успех реализации тактических действий зависит от творчества и инициативы игроков. Схематизм и шаблон часто приводят к поражению.

При обучении командным действиям, после того как будут освоены необходимые индивидуальные и групповые действия, используются двусторонние игры по упрощенным правилам. На первом этапе важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Постепенно условия их действий усложняются и доводятся до двусторонней игры без ограничения.

В реализации программы участвуют учащиеся 7-11 класс и программа рассчитана на 3 года. Этапы:

- знакомство с избранным видом спорта (приемы, методы, техника, развитие СФП)
- овладение техникой, тактикой избранного вида спорта;
- применение техники и тактики в соревновательной деятельности.

Знания, умения, навыки на конец учебного года

Знать, понимать:

- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

-Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

-Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

-Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

-Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

-Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

-Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

-Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

-Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

-Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Первый год обучения – 102 занятия

Предисловие:

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

Цель:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи работы секции:

1. Развитие познавательного интереса к баскетболу используя подвижные и спортивные игры .
2. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
3. Совершенствование функциональных возможностей организма через регулярные секционные занятия.

Распределение учебного материала на
первый год обучения – 102 занятия

	Тема: Баскетбол.	Кол-во занятий
1	Ведение с изменением высоты отскока и скорости.	20
2	Передача мяча на месте	20
3	Броски и ловля мяча	20
4	Ведение два шага бросок	10
5	Оказание первой медицинской помощи	12
6	Правила игры	20

По окончании первого года обучения занимающийся должен

уметь:

-правильно выполнять ведение;

-чётко выполнять передачи;

-выполнять бросок с разных позиций;

-оказывать доврачебную помощь;
Знать: правила игры.

Второй год обучения - 102 занятия

Предисловие:

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Цель:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи работы секции:

1. Расширение двигательного опыта учащихся.
2. Достижение максимальных и стабильных результатов.
3. Укрепления здоровья.

Распределение учебного материала на
второй год обучения - 102 занятия

№	Тема	Количество занятий
1	Ведение с изменением высоты отскока и скорости.	18
2	Передача одной рукой в движении	18
3	Ловля мяча после отскока от щита	15
4	Тактические действия в защите	20
5	Тактические действия в нападении	20
6	Заполнение протокола	6
7	Правила проведения соревнований	5

По окончании второго года обучения занимающийся должен
уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
- выполнять подбор мяча;
- правильно расположатся в защите и нападении;

знать:

- правильность заполнения протокола.

Третий год обучения - 102 занятия

Предисловие:

Игровая обстановка в баскетболе меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Цель:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи работы секции:

- 1.Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями
2. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Распределение учебного материала на
третий год обучения - 102 занятия

№	Тема	Кол-во занятий
1	Передача одной рукой в движении	10
2	Ведение два шага бросок	10
3	Ловля мяча после отскока от щита	10
4	Штрафной бросок	10
5	Учебно-тренировочные игры 3х3 с применением тактических действий игроков в защите и нападении.	19
6	Учебно-тренировочные игры с применением тактических действий в игре	20
7	Правила игры	18
8	Судейство и жестикуляция	5

По окончании третьего года обучения занимающийся должен **уметь:**

- выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
- выполнять бросок с разных позиций;
- правильно располагаться в защите и нападении;
- чётко выполнять передачи;

знать:

- правила игры;
- судейство и жестикуляция

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. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

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

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 вверх-вперед 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.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

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.
- 2.11. Ловля мяча после полукоса.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча 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.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание 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.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Учебные нормативы по баскетболу

№	Тест	Класс	5	4	3
1	Ведение мяча с обводкой стоек 15м	7	8.8	9.0	9.3
		9	8.4	8.7	9.0
		10-11	8.2	8.4	8.8
2	Челночный бег 3X10 сведением мяча	7	8.3	8.5	8.8
		9	8.0	8.3	8.6
		10-11	7.8	8.0	8.2
3	Штрафной бросок из 10 попыток	7	5	4	3
		9	6	5	4
		10-11	8	6	5
4	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30с	7	20	19	18
		9	22	20	19
		10-11	24	22	20