

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ

«ЛИЦЕЙ № 1535»

119048, г. Москва
ул. Усачева, д. 50

тел./факс: (499) 245-57-42

e-mail: 1535@edu.mos.ru
<http://lyc1535.mskobr.ru/>

ОКПО 42440322 ОГРН 1027700587672 ИНН 7704118139 КПП 770401001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Лицей № 1535



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
Баскетбол

для учащихся 7-9 классов; 10-11 классов

Программа составлена
Учителем физической культуры
Журавлевой Е.В.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Календарно-тематический план

| № | Виды спортивной подготовки | Классы | | |
|---------------|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | 7-й | 8-й | 9-й |
| 1. | Теоретическая | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Техническая | 24 | 24 | 26 |
| | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 2 | 2 | 2 |
| | 2.2. Пойма и передача мяча | 4 | 2 | 2 |
| | 2.3. Ведение мяча | 8 | 10 | 12 |
| | 2.4. Броски мяча | 10 | 10 | 10 |
| 3. | Тактическая | 16 | 18 | 18 |
| | 3.1. Действия игрока в защите | 8 | 8 | 6 |
| | 3.2. Действия игрока в нападении | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Физическая | 16 | 14 | 12 |
| | 4.1. Общая подготовка | 12 | 10 | 8 |
| | 4.2. Специальная | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 8 | 8 | 8 |
| 6. | Тестирование | 4 | 4 | 4 |
| Итого: | | 70 | 70 | 70 |

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Тренер, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы объединения ДЮ, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 2

| № | Виды подготовки | Время (мин.) |
|---|---------------------------------------|--------------|
| 1 | Техническая подготовка | 30 |
| | 1.1. Имитационные упражнения без мяча | 3 |
| | 1.2. Пойма 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 |

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

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Тренер самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределяет нагрузку

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.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, 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 полуотскока.
- 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.

Контрольные тесты

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером районных соревнований по баскетболу, а школа в целом – неоднократным победителем районной спартакиады.

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Тематическое планирование по баскетболу первого года обучения.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|---|------------------------|----------|-----------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 3 | 3 | |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола. | 1 | 1 | |
| 1.2 | Строение человека и влияние на организм физических нагрузок | 1 | 1 | |
| 1.3 | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 13 | | 13 |
| 2.1 | Бег 500, 1000, метров. | 4 | | 4 |
| 2.2 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 4 | | 4 |
| 2.3 | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | 5 | | 5 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 28 | 3 | 25 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 6 | | 6 |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 6 | 1 | 5 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после | 9 | 1 | 8 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|
| | остановки. | | | |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 10 | 2 | 8 |
| 4.1 | Умение удержать саперника и открыться для своего игрока. | 4 | 1 | 3 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 4 | 1 | 3 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным саперником. | 2 | | 2 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 6 | | 6 |
| 5.1 | Упражнения для развития силы ног и рук. | 3 | | 3 |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 | | 3 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 2 | 2 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 2 | 2 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 7 | 1 | 6 |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 3 | | 3 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 3 | | 3 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 1 | 1 | |
| | Всего | 68 | 11 | 57 |

Тематическое планирование по баскетболу второго года обучения.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|--|------------------------|----------|-----------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 6 | |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола в гимназии. | 2 | 2 | |
| 1.2 | Контроль физических нагрузок. | 2 | 2 | |
| 1.3 | Соблюдение техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 26 | | 26 |
| 2.1 | Бег 500, 1000, 1500 метров. | 8 | | 8 |
| 2.2 | Броски набивного мяча сидя, стоя. | 8 | | 8 |
| 2.3 | Прыжки на тумбу и соскоки с неё. | 10 | | 10 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 56 | 6 | 50 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 12 | | 12 |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 12 | 2 | 10 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 18 | | 16 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 14 | 12 | 12 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 20 | 4 | 16 |
| 4.1 | Умение удержать саперника и открыться для своего игрока. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 8 | 2 | 6 |

| | | | | |
|-----|---|------------|-----------|------------|
| 4.3 | Тактические действия в игре с «сильным» саперником. | 4 | | 4 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 12 | | 12 |
| 5.1 | Упражнения для развития прыжковой выносливости. | 6 | | 6 |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 6 | | 6 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | 12 |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 6 | | 6 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 6 | | 6 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 | |
| | Всего | 136 | 22 | 114 |

Тематическое планирование по баскетболу третьего года обучения.

| | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|--|------------------------|----------|-----------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 9 | 9 | |
| 1.1 | Основы здорового образа жизни. | 3 | 3 | |
| 1.2 | Дозирование физических нагрузок. | 3 | 3 | |
| 1.3 | Способы восстановления после физической нагрузки. | 3 | 3 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 39 | | 39 |
| 2.1 | Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. | 12 | | 12 |
| 2.2 | Челночный бег. | 12 | | 12 |
| 2.3 | Упражнения на тренажёрах. | 15 | | 15 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 84 | 9 | 75 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 18 | | 18 |
| 3.2 | Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении. | 18 | 3 | 15 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника. | 27 | 3 | 24 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 21 | 3 | 18 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 30 | 6 | 24 |
| 4.1 | Тактика прессинга на стороне противника. | 12 | 3 | 9 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 12 | 3 | 9 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным саперником. | 6 | | 6 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 18 | | 18 |
| 5.1 | Ускорение с изменением скорости и направления движения. | 9 | | 9 |
| 5.2 | Ловля высоко летящего мяча. | 9 | | 9 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 6 | 6 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и | 6 | 6 | |

| | | | | |
|-----|---|------------|-----------|------------|
| | наказания. | | | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 21 | 3 | 18 |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 9 | | 9 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 9 | | 9 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 3 | 3 | |
| | Всего | 204 | 33 | 171 |