

Дополнительная образовательная программа

«Баскетбол»

(для детей младшего школьного возраста)

Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
Козорез Н.В.
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 6

г. Георгиевск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка по баскетболу рассчитана на школьников 12—16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в кружке делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы: группы начальной подготовки первого года обучения — 12 -13 лет и второго года обучения—14 -16 лет; учебно-тренировочные группы первого года обучения—13—14 лет и второго года обучения— 15—16 лет.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и выполнение спортивных нормативов; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ.

Основной показатель работы кружка по баскетболу — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в кружке — универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом; подготовка и выполнение нормативов:

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее

обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия во всех группах проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Примерный тематический план занятий групп начальной подготовки первого года обучения (11—12 лет)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях организма	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5	Правила игры в баскетбол	1	1	-
6	Места занятий и инвентарь	1	1	-
7	Общая и специальная физическая подготовка	38	1	37
8	Основы техники и тактики игры	79	1	78
9	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
10	Контрольные испытания	4	-	4
11	Экскурсии и посещение соревнований	6	-	6

Итого:	144	10	134
--------	-----	----	-----

Программа

Физическая культура и спорт в России Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организации, задачи и содержание работы физкультурников.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения; кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки, на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

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

Подвижные игры; «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке,

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков—«треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков—отступление.

Командные действия. Личная система защиты. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача норм комплекса БГТО, Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы по родному краю с посещением памятников истории

и культуры, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

**Примерный тематический план занятий
учебно-тренировочной группы второго года обучения
(13—14 лет)**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8	Основы техники и тактики игры	142	1	141
9	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
10	Контрольные испытания	6	-	6
11	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10

Программа

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия. **Общая физическая подготовка.** *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с

помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3X20 — 30 м.; 2 — 3X30 — 40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий—от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега. Метание дробовиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, Юм (с общим пробеганием за одну попытку 25—35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка — дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны»,

«Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50—60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3—7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5—8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2—5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20—50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50—100 м).

Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, Доводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение

изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков — проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Умения и навыки. Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 20 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Сдача норм комплекса ГТО производится в соответствии с *Бег 60 м*. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки — засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. *Бег 20 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50X50 см. Число попыток — три. Берется лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка. *Штрафные броски.* Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1. и 2— слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 — слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 — на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 — симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 — симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки — 3 м, для учебно-тренировочных групп — 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 — соответственно 4,5 и 5,0 м.

Литература

Буйлин Ю. Р., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М., 1976.

Быляева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М., 1982.

Зинин А. М. Детский баскетбол. М., 1969

Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972.

Нортон Б. И. Упражнения в баскетболе. М., 1972.

Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.

Яхонтов Е. Р., Генхин З. А. Баскетбол. М., 1978.