


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МКУ "Тарбагатайский район"  
МБОУ Нижнесаянтуйская СОШ

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ» А./  /Матанцева Л. Протокол № 1_ «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ» Митыпов Б.Б.. Приказ № _____ МБОУ «НИЖНЕСАЯНТУЙСКАЯ СОШ» от «31» августа 2023 г.</p> 
---	--

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
на 2023–2024 учебный год

Составитель:  
Малов Алексей Иванович

с.Нижний Саянтуй  
2023 год

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ 4-6 КЛАССОВ

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

### Цель программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

### Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

### Сроки реализации

1- 2 года

### Режим занятий

5 – 6 класс – 1 раз в неделю; занятие 45 минут

### Ожидаемые результаты

- Улучшение показателей физического развития;
- Выполнение нормативных показателей;
- Привлечение спортсменов к соревнованиям разного уровня.

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «баскетбол» составлена в соответствии с ООП ООО МКОУ «СОШ с.Улыбино» Искитимского района Новосибирской области и носит физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа составлена для обучающихся 5-6 классов и реализуется через внеурочную деятельность по разделу «Баскетбол» школьной программы.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Данная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 35 недель в год для каждой возрастной группы (по 1 занятию в неделю по 45 минут)

## III. Цель образовательной программы: Обучение воспитанников игре «Баскетбол».

### Основные задачи:

- укреплению здоровья учащихся;
- содействие гармоничному, физическому развитию учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры;
- подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;
- приобретение навыков судейства по данному виду.
- Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий,

выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Количество занимающихся в каждой возрастной группе — не менее 15 человек.

Программа рассчитана на 35 часов, в том числе на спортивно-оздоровительные мероприятия.

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основным показателем работы группы по баскетболу — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся. После прохождения учебного цикла по данной программе — воспитанники могут продолжить своё обучение в учебно-тренировочных группах по баскетболу.

Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)
- обучение основным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля, передачи, ведению, броскам мяча)
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

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.

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

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- совершенствование техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований;

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

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом.

Контроль в группах осуществляется четыре раза в год, проведением контрольных испытаний 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. 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 учащихся организовывать соревнования в группе.

### **Учебный план – график**

#### **Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)**

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного

процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, г/маты, барьеры прыжковые).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

#### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

#### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

#### **V. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.**

##### **Ожидаемые результаты**

##### **Общие:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

##### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

## **VI. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЕКЦИИ МИНИ-БАСКЕТБОЛА**

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России. Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

## **VII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество старших.

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:**

- беседы с обучающимися (об истории села, района, области, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- организация чествования лучших спортсменов школы.

## **VIII. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

В кружке по баскетболу основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и владения мяча. На втором году обучения те же

элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так баскетболисты второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а так же могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

В таблицах распределения часов на предстоящие три года тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

## **IX. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание волевых и моральных качеств.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

### **Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

#### Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

#### Тема 1. Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по

пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

#### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

#### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

#### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

#### **Тема 7. Участие в соревнованиях.**



На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства ДЮСШ, района, республики по баскетболу).

#### **Тема 8. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

#### **Тема 9. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## **Х. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в баскетболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

Поэтому контроль над функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

#### **Цели и задачи медико-биологического контроля**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

**Цель медико-биологического контроля:** определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

#### **Задачи медико-биологического контроля:**

1. Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
2. Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
3. Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
4. Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;

5. Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
6. Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
7. Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
8. Ведение медицинской документации.

### **Структура и формы медико-биологического контроля.**

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга- активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

#### **Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

#### **Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена.

В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

#### **Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

Задачи:

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование УТЗ;
- выбор и оценка педагогических( оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических( психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления( витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

#### **Формы врачебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

## **XI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА ПО БАСКЕТБОЛУ.**

**Цель:** Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

**Задачи:**

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ кружка для 5-6 классов**

**Изучаемый раздел,**

**тема учебного материала**

**Основные виды учебной деятельности**

**Дата проведения**

1.

## **ОФП**

Ходьба и бег

Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте

2. Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения).

Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.

Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.

3.

Передача одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками над головой

Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении.

Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете.

Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.

5.

Передача мяча двумя руками в движении

Техника броска после ведения мяча

Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»

Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.

7.

Техника поворотов в движении

Техника ловли мяча, отскочившего от щита

Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.

Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.

9.

Техника броска в движении после ловли мяча

Техника броска в прыжке с места

Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.

Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

11.

Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча

Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра

Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре

13.

Учет по технической подготовке

Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча

Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре

Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре

15.

Техника ведения и передач в движении

Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу

Выполняют ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 x 2, бросок;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре

Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре

17.

Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом

Техника отвлекающих действий на бросок

Выполняют отвлекающие действия на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.

Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски;

Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре

19.

Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание

Техника выбивания мяча после ведения

Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.

Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.

21.

Техника атаки двух нападающих против одного защитника

Выбивание мяча при ведении

Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника.

Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра.

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.

23.

Передача одной рукой с поворотом

Прием нормативов по технической подготовке

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска

25.

Передача в движении в парах

Передачи в тройках в движении

Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.

Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.

27.

Передачи в тройках в движении

Закрепление передач в движении

Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.

Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.

29.

Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Закрепление техники передач мяча

Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра.

Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра

31.

Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска

Техника передач в движении, нападение через центрального игрока

Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.

Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.

33.

Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

Заслон через центрального

Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра.

Выполняют броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.

35.

Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»

Выполняют передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.

Выполняют передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра

37.

Прием нормативов по технической подготовке

Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.

Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.

Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.

39.

Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.

Закрепление техники и тактики в игре, бросков

Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.

Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.

41.

Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры

Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры

Выполняют технику изучаемых приемов.

«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов.

«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.

43.

Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника

Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника

Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.

45.

Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока

Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока

Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.

47.

Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока

Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока

Выполняют накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.

49.

Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.

51.

Выполнение техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие

Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие

Выполняют ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.

53.

Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами

Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами

Выполняют передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.

55.

Закрепление пройденного материала

Выполняют технику изучаемых приемов.

Учебная игра. ОФП.

56.

Техника ведения на максимальной скорости.

Закрепление техники ведения на максимальной скорости.

Выполняют эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.

58.

Прием нормативов по технической и специальной подготовки

Закрепление техники добивания мяча в корзину

Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.

Выполняют добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра.

60.

Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном

Закрепление техники бросков и передач в движении

Выполняют передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра.

Выполняют броски и передачи в движении; плотная опека на  $\frac{3}{4}$  площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния.

62.

Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков

Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Выполняют ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.

Выполняют технику изучаемых.

Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра.

64.

Закрепление бросков в движении

Прием нормативов по технической и специальной подготовке

Выполняют броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра.

Сдача нормативов. Учебная игра

66.

Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки

Выполняют технику технических приемов. Учебная игра.

67.

Совершенствование в технических приемах

Выполняют технику изучаемых приемов.

Умеют выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центральных; Учебная игра.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003. 176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.
12. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000–58 с.