

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Сергач, Нижегородская обл., 607513, ул. Краснодонцев, 38а,
тел. 5 90 67, факс (83191) 5 90 67
skola2serga45@mail.ru

Принята
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2016 г.

Утверждено
приказом директора школы
№ 105-о от 31.08.2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный баскетболист»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: с 10-12 лет.

Составитель:
учитель физической культуры
Норовяткин Н.П.

г. Сергач , 2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Учебная и материально-техническая база.
5. Используемая литература.

1. Пояснительная записка

В декабре 1891 года преподаватель физического воспитания Джеймс Нейсмит изобрел игру, которая получила название баскетбол (basket – корзина, boll - мяч). Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что очень скоро завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в неё играют миллионы людей. Баскетбол – игра для закрытого помещения т.к. условия спортивного зала определяли играть мячом и только руками. В 1894 году в США были изданы первые правила игры в баскетбол, по которым начали проводить соревнования.

Баскетбол – это прежде всего динамичная игра, для которой характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками, такое разнообразие действий способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятие этим видом спорта помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, а так же чувство коллективизма.

Данная программа предназначена для баскетбольной секции и предусматривает изучение воспитанниками практического и теоретического материала, техники и тактики, правила игры, судейской практики.

Наряду с этим в баскетбольной секции ведётся работа по правильной организации досуга детей, воспитывает в них желание стать ловкими, выносливыми, формирует такие качества как настойчивость, целеустремлённость, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

В процессе занятий воспитанники должны получить целый комплекс знаний, умений, постоянно их развивать и совершенствовать.

Цель и задачи

Цель: вооружение воспитанников широким кругом знаний в баскетболе, необходимых для изучения данной игры, а так же стремлением к развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Задачи:

Формирование у воспитанников физических и моральных качеств, а так же специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в совершенстве. Воспитанники должны научиться рационально пользоваться приобретёнными навыками, опираясь на знания и умения.

Краткие сведения о коллективе:

Программа рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю:

1. Этап начальной подготовки с 5 класса.
2. Этап общей физической подготовки 6 класс.

Набор детей в группы проводится в сентябре, при наличии допуска врача. Доукомплектование может проводиться в течение всего учебного года. Врачебный контроль воспитанников осуществляется не реже 2-х раз в год в начале и в конце учебного года.

Ожидаемые результаты:

К концу года программа предусматривает участие воспитанников в районных соревнованиях.

Основным результатом данной программы являются:

- становление техники, т.е. формирования системы движений в процессе изучения приёмов игры.
- овладение двигательными навыками, необходимыми при выполнении приёмов;
- овладение изученными приёмами и использование их в игре;
- участие воспитанников в матчевых встречах и районных соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Общие требования гигиены к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2	
2	Основные правила игры в баскетбол. Развития баскетбола в России.	2	2	
3	Стойка баскетболиста, перемещение, ловля и передача двумя руками от груди. Перемещение баскетболиста. Ловля и передача двумя руками от груди и с места. Ведение мяча шагом и бегом. Подвижные игры.	2		2
4	Ловля и передача двумя руками от груди в шаге. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	2		2
5	Ловля и передача двумя руками от груди со сменой места. Ведение мяча правой и левой руками. Подвижные игры.	2		2
6	Ловля и передача двумя руками от груди со сменой места. Ведение мяча правой и левой руками. Учебная игра.	2		2
7	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Броски с места двумя руками от груди. Учебная игра.	2		2
8	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры.	2		2
9	Передача одной рукой от плеча со сменой места. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	2		2
10	Ведение мяча с изменением высоты	2		2

	отскока. Броски с боку двумя руками от груди. Подвижные игры.			
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски одной рукой от плеча с места. Учебно-тренировочная игра.	2		2
12	Ведение мяча с броском в корзину. Броски со среднего расстояния. Эстафета с ведением. Учебно-тренировочная игра.	2		2
13	Ведение мяча с броском в корзину. Броски со среднего расстояния. Учебно-тренировочная игра.	2		2
14	Ведение мяча с изменением скорости бега. Учебно-тренировочная игра.	2		2
15	Ведение мяча с изменением скорости бега, ускорение с рывками. Броски после остановки. Учебно-тренировочная игра.	2		2
16	Развитие скоростных способностей. Бег 10-30 метров из различных положений. Челночный бег 4*15м, бег «змейкой», эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	2		2
17	Развитие силовых способностей. Подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением. Упражнение с надувными мячами. Учебно-тренировочная игра.	2		2
18	Развитие координации. Многократная ловля и броски мяча от груди двумя руками. Эстафеты с перемещением. Учебно-тренировочная игра.	2		2
19	Развитие выносливости. Ведение и обводка стоек, передачи и броски в корзину. Учебная игра.	2		2
20	Международные встречи по баскетболу. Бросок мяча после остановки и ведения. Учебная игра.	2		2
21	Бросок мяча после остановки и ведения. Передачи с отскоком от пола. Учебная игра.	2		2
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с отскоком от пола. Бросок мяча после ловли. Учебная игра.	2		2
23	Передача одной рукой снизу. Броски мяча после ловли. Учебная игра.	2		2
24	Передача одной рукой снизу. Броски мяча	2		2

	после ловли. Учебная игра.			
25	Передача двумя руками из-за головы. Бросок мяча после двух махов. Учебная игра.	2		2
26	Передача двумя руками из-за головы. Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра.	2		2

27	Передача двумя руками из-за головы. Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра.	2		2
28	Передача одной рукой сверху. Бросок двумя руками сверху со штрафной линии. Учебная игра.	2		2
29	Передача одной рукой сверху. Бросок двумя руками сверху с штрафной линии.	2		2
30	Финты- скрытая передача мяча после замедленного бега или неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебная игра.	2		2
31	Финты- скрытая передача мяча после замедленного бега или неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебная игра.	2		2
32	Финты- скрытая передача после замедленного бега или неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебная игра.	2		2
33	Контрольные нормативы. Бег 30м, прыжок сместа в длину, отжимание. Бег 30м с ведением мяча. Учебная игра.	2		2
34	Учебная игра. Подведение итогов тренировок.	2		2
	Итого	68	4	64

Второй год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Общие требования гигиены к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2	
2	Общий режим дня и питания спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1

3	<p>Развитие силовых способностей: подскоки Вверх из глубокого приседа с отягощением, Приседание на одной ноге с последующим отскоком вверх. Броски набивного мяча на дальность.</p> <p>Отжимание на кончиках пальцев.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2

4	<p>Развитие координации: многократная ловля и броски мяча от груди двумя руками.</p> <p>Поочерёдная ловля мячей бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон. Эстафеты с перемещением.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2
5	<p>Развитие выносливости: ведение и обводка стоек, передача и броски, в корзину выполняемые в течении 5-10 минут.</p> <p>Учебно-тренировочная игра 4*10 минут.</p>	2		2
6	<p>Финты: скрытая передача мяча после замедленного бега после неожиданной остановки, рывок с мячом.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2
7	<p>Тактика игры в защите: стойка защитника с Вперёд выставленной ногой. Параллельная стойка защитника.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	4		4
8	<p>Тактика игры в защите: стойка защитника с Вперёд выставленной ногой. Параллельная стойка защитника.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2
9	<p>Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2
10	<p>Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2
11	<p>Командные: переключение от действий в нападении к действиям в защите.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2
12	<p>Тактика игры в нападении: выбор места для получения мяча, своевременная и точная передача мяча открывшемуся партнёру, ведение мяча и броски в корзину.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	2		2

13	Выбор места вблизи корзины соперника без нарушения правил «вне игры», умение взаимодействовать с партнёрами при численном преимуществе над защитниками. Учебно-тренировочная игра.	4	1	3
14	Развитие скоростных способностей: бег 10-30 м, из различных и п. (лицом вперёд, боком, спиной, лёжа, после бега на месте). Челночный бег 4*15. бег «змейкой». Эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	2		2

15	Развитие силовых способностей: подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением, приседание на одной ноге с последующим отскоком вверх. Броски набивного мяча на дальность. Отжимание на кончиках пальцев. Учебно-тренировочная игра.	2		2
16	Развитие координации: многократная ловля и броски мяча от груди двумя руками. Поочерёдная ловля мячей бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон. Эстафеты с перемещением. Учебно-тренировочная игра.	4		4
17	Развитие выносливости: ведение и обводка стоек, передача и броски, в корзину выполняемые в течении 5-10 минут. Учебно-тренировочная игра 4*10 минут.	2		2
18	Тактика игры в защите: умение перехватывать мяч, бороться за мяч, отбирать мяч, страховать партнёра, правильно располагаться при выполнении штрафного броска у своей корзины. Учебно-тренировочная игра.	6	1	5
19	Тактика игры в защите: умение перехватывать мяч, бороться за мяч, отбирать мяч, страховать партнёра, правильно располагаться при выполнении штрафного броска у своей корзины. Учебно-тренировочная игра.	4	1	3
20	Тактика в нападении: умение проводить атакующие комбинации со сменой мест, комбинацию скрещивание, быстро организовать атаку. Учебно-тренировочная игра.	2		2
21	Индивидуальные действия: выход на свободное место.	6	1	5

	Учебно-тренировочная игра.			
22	Разбор правил игры и отдельных положений в Ходе соревнований. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1
23	Контрольные нормативы: бег 30м. Прыжок в длину с места. Отжимание. Бег 30м с ведением мяча. Бросок мяча на дальность из положения сед ноги врозь. Учебно-тренировочная игра.	2		2
24	Развитие скоростных способностей: бег 10-30 м из различных и п. (лицом вперёд, боком, спиной, лёжа, после бега на месте). Челночный бег 4*15. бег «змейкой» Эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	2		2
25	Развитие силовых способностей: подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением, приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча на дальность. Отжимание на кончиках пальцев.	2		2
26	Развитие выносливости: ведение и обводка стоек, передача и броски, в корзину выполняемые в течении 5-10 минут. Учебно-тренировочная игра 4*10 минут. Подведение итогов тренировки.	2		2
	Итого	68	8	60

3.Содержание изучаемого курса

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.2.1. Баскетбол (Б)

Б.1. Упражнения без мяча:

1. Прыжок вверх - вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной в одном направлении.
3. То же с изменением направления движения.
4. Переход с передвижения левым боком на передвижение правым боком.
5. Стойка баскетболиста
6. Передвижение в стойке баскетболиста.
7. Остановка прыжком после ускорения.
8. Остановка в шаге после ускорения.
9. Остановка в два шага.
10. Повороты на месте.
11. Повороты в движении.
12. Защита против игрока нападения.

13. Перемещения в нападении против игрока защиты.

Б.2. Ловля и передача мяча:

1. Двумя руками от груди стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. С шагом вперед.
7. Двумя руками с отскоком от пола.
8. Одной рукой с отскоком от пола
9. Одной рукой снизу стоя на месте.
10. Одной рукой с низу в движении.
11. Ловля мяча с полукотскока.
12. Ловля высоколетящего мяча.
13. Ловля катящего мяча стоя на месте.
14. Ловля катящего мяча в движении.

Б.3. Ведение мяча:

1. на месте;
2. в движении по прямой шагом;
3. с изменением направления движения;
4. с изменением скорости движения по прямой;
5. с изменением скорости и направления движения.
6. с изменением высоты отскока;
7. правой и левой рукой поочередно на месте;
8. Правой и левой рукой поочередно в движении;
9. перевод мяча с правой руки на левую (и наоборот) стоя на месте;

Б.4. Бросок мяча:

1. одной рукой б/б щит стоя на месте;
2. двумя руками от груди в б/б щит с места;
3. двумя руками от груди в б/б щит после ведения и остановки;
4. двумя руками от груди в б/б корзину, стоя с места;
5. одной рукой в б/б кольцо с места.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Броски мяча:

С места - двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты.

Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении.

Техника нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков «первый мяч- выходи», взаимодействие трех игроков –«треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков- переключение.

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, 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 нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействие при бросках в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка, взаимодействие двух игроков –отступление, взаимодействие двух игроков- проскальзывание, взаимодействие двух игроков- переключение.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Тактика игры в защите. Умение перехватывать мяч, бороться за мяч, отбирать мяч, страховать партнера, правильно располагаться при выполнении штрафного броска у своей корзины. Правильный выбор места при вводе мяча из-за лицевой и боковой линии. Броски перекидные (через голову соперника). Упражнения для

развития ловкости. Прыжок с разбега толчком одной и двумя ногами с целью достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией бросков мяча в корзину. Выполнение прыжков вперед и назад, в стороны.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением; приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх; сгибание ног в коленях с сопровождением партнёра; броски набивного мяча рукой на дальность, выбрасывание баскетбольного и набивного мячей на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч с толчком и отбором мяча.

Упражнения для игроков: многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Броски баскетбольного и набивного мяча на дальность. Поочерёдная ловля мячей, бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон. Отжимание, в упоре лежа, передвижение на руках вправо и влево по кругу.

Упражнения для развития быстроты. Бег 10-30 м. Из различных исходных положений (лицом вперёд, боком и спиной, сидя, лежа, после бега на месте, после прыжка с имитацией броска в корзину).

Бег с изменением направления по зрительному и звуковому сигналам. Бег с изменением скорости. «Челночный бег» 4x15 м. Бег боком и спиной вперед (10-20) наперегонки. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением способа

Бег с изменением направления по зрительному и звуковому сигналам. Бег с изменением скорости. «Челночный бег» 4x15 м. Бег боком и спиной вперед (10-20) наперегонки. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорение и рывок с мячом (до 30 м.).

Подвижные игры; «Хватай первым», «Беги за мной», «Бесконечная эстафета», «Собери все предметы».

Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры; 4 тайма по 1ё0 минут.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передача и броски в корзину выполняемые в течение 5-10 минут.

Теоретические занятия:

Развитие баскетбола в России.

Всероссийские соревнования по баскетболу.

Международные встречи.

Общий режим дня. Режим питания.

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их повреждение.

Технические проблемы игры в баскетбол. Основные технические приемы игры. Коллективная и индивидуальная игра. Тактика командной игры. Тактические варианты при выполнении стандартных положений. Разбор правил игры и отдельных положений, возникающих в ходе соревнований. Разминка и её значение; подбор упражнений и их дозировка (в разминке) Основные принципы спортивной тренировки и их применение при обучении технике и тактике игры в баскетбол. Основные методики воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

Общие развивающие упражнения без предмета на месте и в движении.

Упражнения для рук, плечевого пояса и туловища; сгибание и разгибание, круговые вращения, повороты, махи, наклоны вперед, в стороны и назад, пружинистые наклоны из различных положений.

Упражнения для ног; приседания, маховые движения, выпады, прыжки.

Упражнение с сопротивлением в парах и группах. Приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и двух ногах, прыжки с поворотом, в приседе и полу приседе; с мячом – броски и ловля теннисных и хоккейных мячей из разных положений (стоя, сидя, лежа), выполняя одной и двумя руками, жонглирование; прыжки и эстафеты с мячом : с набивным мячом – броски вверх и ловля способами из различных положений, броски мяча, подкидывание его одной и двумя руками, эстафета с передачей и бросками мяча.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, стойки на руках у стены и с помощью партнера, полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Игры и эстафеты. Игры с мячом в движении прыжками, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, с бросками и ловлей мячей.

Бег, прыжки: бег 30,60 и 100 м., повторный бег на дистанции 30,60 м.; бег 300-500 м. Кроссы от 400 и до 800 м., прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Необходимо уделять должное внимание овладению тактических приемов.

Вначале нужно объяснить теоретически (на доске), затем провести имитацию этих действий (без мяча), как итог – отработка групповых (в парах, тройках и т.д.) командных действий с мячом.

Закрепление должно быть действие всего этого в игре.

Потому перед каждой игрой (в процессе учебного занятия, товарищеской игре и т.д.), педагог делает установку на игру, как персонально каждому игроку, так и всей команде.

Тактическая подготовка включает в себя последовательное овладение различными вариантами взаимодействия с партнёрами, начиная с простейших (как передача мяча друг другу), так и кончая более сложными игровыми комбинациями.

После занятий педагог должен сделать разбор занятия (игры, матча), акцентируя внимание ребят на положительные и отрицательные моменты.

Для успешной организации учебно- тренировочного процесса необходима спортивная база (в зависимости от времени года), соответствующая экипировка, спортивный инвентарь (в достаточном количестве), стойки, тренажёры.

Рекомендуемые контрольные нормативы.

1.Бег на 30м, 60м, 300м: отмечается нужное расстояние, дается команда ребёнку и засекается время по секундомеру, которое затрачивает ребёнок на преодоление расстояния, даётся одна попытка на каждую дистанцию, рекомендуется проводить один забег на одну дистанцию в течение занятия.

2.Прыжок в длину с места: отмечается линия старта, при помощи линейки определяются определённые отрезки (1м 20см, 1м 40см и т.д.) ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами и прыгает. Упражнение считается выполненным, если ребёнок приземлится на две ноги и не коснулся руками земли (асфальта, пола) позади себя. Даётся три попытки отмечается лучший результат.

3. Отжимание: считается выполненным, если у ребёнка во время отжимания туловище прямое, при нижней точке отжимания ребёнок касается грудью пола, а при верхней точки-руки полностью выпрямлены в локтях.

Нормативы по СПФ и технической подготовке производятся в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий.

4.Бег 30м с ведением мяча: упражнение выполняется с высокого старта, мяч разрешается вести любым способом. Упражнение считается законченным когда игрок пересечёт линию финиша. Отслеживается правильность старта, также время бега.

5.Бросок мяча на дальность.

Бросок мяча на дальность выполняется правой или левой рукой с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места броска до точки первого касания мяча с землёй. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. предоставляется 2-3 попытки (желательно выполнить упражнение каждой рукой). Конечный результат определяется по сумме лучших бросков обоими руками и сравнивается с рекомендуемыми нормативами.

6.Бросок мяча в корзину на точность. Упражнение выполняется с различных дистанций, даётся 10 попыток, засчитывается сумма попаданий.

7.Вбрасывание мяча на технику и дальность: упражнение считается выполненным, если технически ребёнок выполнил его правильно и попал в коридор, ширина которого не более 2м. Даётся 2-3 попытки, засчитывается сумма попаданий.

8.Ведение мяча, обвод стоек и ведение мяча на расстояние 20 м, обводка змейкой 4 стоек, поставленных на этом отрезке, бросок мяча в корзину со штрафной линии. Время фиксируется с линии старта до пересечения линии мячом. Если мяч не попал в цель, то попытка не засчитывается. Даётся 3 попытки, засчитывается лучший результат с учётом попаданий мяча в корзину и затраченного времени.

Тактика игры в нападение. Умение проводить атакующие комбинации со сменой мест и комбинацию «скрещивание», быстро организовать атаку (переходы от

обороны к атаке), использовать длинные передачи для изменения направления атаки. Ложные движения. Движения корпусом в одну сторону – уход с мячом в другую. Отбор мяча. Выполнение ложных движений с целью выбора удобного момента для выбивания или отбора мяча.

Тактика игры в защите. Умение действовать по принципу персональной опеки и комбинированной обороны, создавать численное превосходство в обороне, организовать контратаку адресованными средствами и длинными передачами.

4. Материально-техническая база:

Для реализации данной программы необходимо следующее:

- спортивный зал или баскетбольная площадка;
- баскетбольные и набивные мячи;
- спортивная форма;
- спортивная обувь.

5. Список литературы:

1. Характеристика игры. Портнов Ю.М. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Техника игры. Преображенский И.Н. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
3. Стратегия и тактика. Преображенский И.Н., Гомельский А.Я. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
4. Основы методики тренировки. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
5. Материально-техническое обеспечение учебно- тренировочного процесса. Костикова Л.В. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.

Муниципальное образовательное учреждение
Сергачская средняя общеобразовательная школа № 2
607513, г.Сергач, Нижегородской области, ул. Краснодонцев, д.38а
Тел./факс (8-83191) 5-90-67

Утверждаю:

Директор школы

_____ О.В. Полазнава

« ____ » _____ 2009г.

Кружок физкультурно – спортивной направленности «Юный баскетболист».

Учебно – тематическое планирование.

Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Общие требования гигиены к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2	
2	Основные правила игры в баскетбол. Развития баскетбола в России.	2	2	
3	Стойка баскетболиста, перемещение, ловля и передача двумя руками от груди. Перемещение баскетболиста. Ловля и передача двумя руками от груди и с места. Ведение мяча шагом и бегом. Подвижные игры.	2		2
4	Ловля и передача двумя руками от груди в шаге. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	2		2
5	Ловля и передача двумя руками от груди со сменой места. Ведение мяча правой и левой	2		2

	руками. Подвижные игры.			
6	Ловля и передача двумя руками от груди со сменой места. Ведение мяча правой и левой руками. Учебная игра.	2		2
7	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Броски с места двумя руками от груди. Учебная игра.	2		2
8	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры.	2		2
9	Передача одной рукой от плеча со сменой места. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	2		2

10	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски с боку двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски одной рукой от плеча с места. Учебно-тренировочная игра.	2		2
12	Ведение мяча с броском в корзину. Броски со среднего расстояния. Эстафета с ведением. Учебно-тренировочная игра.	2		2
13	Ведение мяча с броском в корзину. Броски со среднего расстояния. Учебно-тренировочная игра.	2		2
14	Ведение мяча с изменением скорости бега. Учебно-тренировочная игра.	2		2
15	Ведение мяча с изменением скорости бега, ускорение с рывками. Броски после остановки. Учебно-тренировочная игра.	2		2
16	Развитие скоростных способностей. Бег 10-30 метров из различных положений. Челночный бег 4*15м, бег «змейкой», эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	2		2
17	Развитие силовых способностей. Подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением. Упражнение с надувными мячами. Учебно-тренировочная игра.	2		2
18	Развитие координации. Многократная ловля и броски мяча от груди двумя руками. Эстафеты с перемещением. Учебно-тренировочная игра.	2		2

19	Развитие выносливости. Ведение и обводка стоек, передачи и броски в корзину. Учебная игра.	2		2
20	Международные встречи по баскетболу. Бросок мяча после остановки и ведения. Учебная игра.	2		2
21	Бросок мяча после остановки и ведения. Передачи с отскоком от пола. Учебная игра.	2		2
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте в движении с отскоком от пола. Бросок мяча после ловли. Учебная игра.	2		2
23	Передача одной рукой снизу. Броски мяча после ловли. Учебная игра.	2		2
24	Передача одной рукой снизу. Броски мяча после ловли. Учебная игра.	2		2
25	Передача двумя руками из-за головы. Бросок мяча после двух махов. Учебная игра.	2		2
26	Передача двумя руками из-за головы. Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра.	2		2

27	Передача двумя руками из-за головы. Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра.	2		2
28	Передача одной рукой сверху. Бросок двумя руками сверху со штрафной линии. Учебная игра.	2		2
29	Передача одной рукой сверху. Бросок двумя руками сверху с штрафной линии.	2		2
30	Финты- скрытая передача мяча после замедленного бега или неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебная игра.	2		2
31	Финты- скрытая передача мяча после замедленного бега или неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебная игра.	2		2
32	Финты- скрытая передача после замедленного бега или неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебная игра.	2		2
33	Контрольные нормативы. Бег 30м, прыжок с места в длину, отжимание. Бег 30м с ведением мяча. Учебная игра.	2		2
34	Учебная игра. Подведение итогов тренировок.	2		2

Итого	68	4	64
-------	----	---	----

Второй год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Общие требования гигиены к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2	
2	Общий режим дня и питания спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1
3	Развитие силовых способностей: подскоки Вверх из глубокого приседа с отягощением, Приседание на одной ноге с последующим отскоком вверх. Броски набивного мяча на дальность. Отжимание на кончиках пальцев. Учебно-тренировочная игра.	2		2
4	Развитие координации: многократная ловля и броски мяча от груди двумя руками. Поочерёдная ловля мячей бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон. Эстафеты с перемещением. Учебно-тренировочная игра.	2		2
5	Развитие выносливости: ведение и обводка стоек, передача и броски, в корзину выполняемые в течении 5-10 минут. Учебно-тренировочная игра 4*10 минут.	2		2
6	Финты: скрытая передача мяча после замедленного бега после неожиданной остановки, рывок с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		2

7	Тактика игры в защите: стойка защитника с Вперёд выставленной ногой. Параллельная стойка защитника. Учебно-тренировочная игра.	4		4
8	Тактика игры в защите: стойка защитника с Вперёд выставленной ногой. Параллельная стойка защитника. Учебно-тренировочная игра.	2		2
9	Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		2
10	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка. Учебно-тренировочная игра.	2		2
11	Командные: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2
12	Тактика игры в нападении: выбор места для получения мяча, своевременная и точная передача мяча открывшемуся партнёру, ведение мяча и броски в корзину. Учебно-тренировочная игра.	2		2
13	Выбор места вблизи корзины соперника без нарушения правил «вне игры», умение взаимодействовать с партнёрами при численном преимуществе над защитниками. Учебно-тренировочная игра.	4	1	3
14	Развитие скоростных способностей: бег 10-30 м, из различных и п. (лицом вперёд, боком, спиной, лёжа, после бега на месте). Челночный бег 4*15. бег «змейкой». Эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	2		2

15	Развитие силовых способностей: подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением, приседание на одной ноге с последующим отскоком вверх. Броски набивного мяча на дальность. Отжимание на кончиках пальцев. Учебно-тренировочная игра.	2		2
16	Развитие координации: многократная ловля и броски мяча от груди двумя руками. Поочерёдная ловля мячей бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон. Эстафеты с перемещением.	4		4

	Учебно-тренировочная игра.			
17	Развитие выносливости: ведение и обводка стоек, передача и броски, в корзину выполняемые в течении 5-10 минут. Учебно-тренировочная игра 4*10 минут.	2		2
18	Тактика игры в защите: умение перехватывать мяч, бороться за мяч, отбирать мяч, страховать партнёра, правильно располагаться при выполнении штрафного броска у своей корзины. Учебно-тренировочная игра.	6	1	5
19	Тактика игры в защите: умение перехватывать мяч, бороться за мяч, отбирать мяч, страховать партнёра, правильно располагаться при выполнении штрафного броска у своей корзины. Учебно-тренировочная игра.	4	1	3
20	Тактика в нападении: умение проводить атакующие комбинации со сменой мест, комбинацию скрещивание, быстро организовать атаку. Учебно-тренировочная игра.	2		2
21	Индивидуальные действия: выход на свободное место. Учебно-тренировочная игра.	6	1	5
22	Разбор правил игры и отдельных положений в Ходу соревнований. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1
23	Контрольные нормативы: бег 30м. Прыжок в длину с места. Отжимание. Бег 30м с ведением мяча. Бросок мяча на дальность из положения сед ноги врозь. Учебно-тренировочная игра.	2		2
24	Развитие скоростных способностей: бег 10-30 м из различных и п. (лицом вперёд, боком, спиной, лёжа, после бега на месте). Челночный бег 4*15. бег «змейкой» Эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	2		2
25	Развитие силовых способностей: подскоки вверх из глубокого приседа с отягощением, приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча на дальность. Отжимание на кончиках пальцев.	2		2
26	Развитие выносливости: ведение и обводка стоек, передача и броски, в корзину выполняемые в течении 5-10 минут.	2		2

	Учебно-тренировочная игра 4*10 минут. Подведение итогов тренировки.			
	Итого	68	8	60