



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

**Специализированный
учебно-научный центр**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР



Заместитель директора по
образовательной деятельности УрФУ

Е.С. Авраменко

1 сентября 2023 года

Рабочая программа занятий дополнительного образования секция «Баскетбол»

для 8-9 класса

Рассмотрено на заседании кафедры
Протокол № 5 от 6 июня 2022г.

Рекомендовано Ученым советом
СУНЦ УрФУ
Протокол № 6 от 15 июня 2023г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Академический директор СУНЦ УрФУ

Л.Е. Рожкова

М.С. Рябцев

Екатеринбург, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины составлена автором:

| № п/п | ФИО | Ученая степень, ученое звание// квалификационная категория | Должность | Кафедра | Подпись |
|--------------|-------------------------------|---|------------------|-----------------------------|----------------|
| 1. | Белькова Анна Владимировна | Высшая квалификационная категория | Учитель | Психофизической культуры | |
| 2. | Салтыкова Ольга Игоревна | | Учитель | Психофизической культуры | |

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Нормативный срок освоения программы: занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Специфика программы: Обучение сложной технике игры основывается на приобретении умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

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 группах—всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: – в целом; – по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья подростков 14 – 16 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 180 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Требования к предметным результатам освоения программы:

В результате учащиеся научатся:

1. правильно применять технические приемы в игровых видах спорта; выполнять основные технические приемы по баскетболу;
2. выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

1. развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
2. ведения здорового образа жизни;
3. соблюдения мер предосторожности и правил поведения; • успешного участия в соревнованиях;
4. оказания первой медицинской помощи.

В области воспитания:

- формировать морально-волевые качества.

В области физического воспитания:

1. - потребность в здоровом и активном образе жизни;

2. - стремление к физическому совершенствованию;
3. - стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

- 1. Игры внутри группы.
- 2. Игры с сильным и слабым противником.
- 3. Товарищеские игры с командой другой школы.
- 4. Участие в соревнованиях.
- 5. Разбор проведённых игр.

Список литературы.

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

Учебно-тематический план

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|---|------------------------------|-----------|-----------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 2 | 2 | |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола. | 1 | 1 | |
| 1.2 | Дозирование физических нагрузок. | 0,5 | 0,5 | |
| 1.3 | Способы восстановления после физической нагрузки. | 0,5 | 0,5 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 12 | | 12 |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками) | 3 | | 3 |
| 2.2 | Подвижные игры. | 5 | | 5 |
| 2.3 | Броски набивного мяча сидя, стоя. | 4 | | 4 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 66 | 6 | 60 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 18 | | 18 |
| 3.2 | Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении. | 13 | 2 | 11 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника. | 17 | 2 | 15 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 16 | 2 | 14 |
| 3.5 | Штрафные броски | 2 | | 2 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 51 | 14 | 37 |
| 4.1 | Тактика нападения на стороне противника. | 12 | 3 | 9 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 12 | 3 | 9 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 8 | 2 | 6 |
| 4.4 | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 5 | 2 | 3 |
| 4.5 | Борьба за мяч после отскока от щита. | 3 | 1 | 2 |
| 4.6 | Быстрый прорыв. | 4 | 1 | 3 |

| | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|
| 4.7 | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 7 | 2 | 5 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 18 | | 18 |
| 5.1 | Ускорение с изменением скорости и направления движения. | 9 | | 9 |
| 5.2 | Ловля высоко летящего мяча. | 9 | | 9 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 3 | 3 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 6 | 6 | |
| 7 | Игровые взаимодействия, применение полученных навыков в игре. | 32 | 2 | 30 |
| 7.1 | Игровые тренировки. | 20 | | 20 |
| 7.2 | Товарищеские игры. | 10 | | 10 |
| 7.3 | Разбор взаимодействий. | | 2 | |
| 8. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | 12 |
| 8.1 | Участие в соревнованиях. | 12 | | 12 |
| 8.3 | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 | |
| | Всего | 198 | 35 | 163 |