

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №13»

г. Альметьевск Республика Татарстан

«Обсуждено»

Руководитель МО

_____/ Садертдинова А.З.

«Согласовано»

Заместитель ВР

директора по УР

МБОУ «СОШ №13»

г. Альметьевск

_____/ Ильмендеева А.И

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«СОШ №13»

г. Альметьевска

_____/ Азизова Г.Н

Протокол №1

От 31.08.2023г.

От 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Срок реализации программы

(на 2023/2024 учебный год)



Составитель: Мингазов Реваль Русланович
учитель по физической культуре

Рассмотрена заседании
педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2023г.

г. Альметьевск

СОДЕРЖАНИЕ

1.Теоретическая подготовка.....	3
2.Тактическая подготовка.....	4
3. Тематическое планирование по баскетболу.....	5
4.Техническое обеспечение спортивной секции.....	6
5.Список литературы.....	7

1.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.
- 11.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

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.

2.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

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

3. Тематическое планирование по баскетболу.
Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
2.1	Бег 500, 1000, метров.	4		4
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5		5
3.	Основы техники игры в баскетбол.	28	3	25
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	1	5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	9	1	8
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	1	6
4.	Тактика игры в баскетбол.	10	2	8
4.1	Умение удерживать саперника и открыться для своего игрока.	4	1	3
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3
4.3	Тактические действия в игре с сильным саперником.	2		2
5.	Специальная физическая подготовка.	6		6
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	3		3

5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3
6.	Правила игры и судейства.	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2	
7.	Контрольные игры и соревнования.	7	1	6
7.1	Товарищеские игры.	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3
7.3	Разбор проведённых игр.	1	1	
	Всего	68	11	57

4.Техническое обеспечение спортивной секции.

- 1.Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —2
- 4.Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 10
- 9 Гантели, гири различной массы — 10
10. Мячи баскетбольные — 20
11. Насос ножной со штуцером — 1
12. Рулетка—1

5.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.

Лист согласования к документу № 129 от 17.11.2023
Инициатор согласования: Азизова Г.Н. Директор
Согласование инициировано: 17.11.2023 12:22

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азизова Г.Н.		 Подписано 17.11.2023 - 12:22	-