

Габышев Владислав Федорович
МОБУ СОШ №12
Пригородный / ГО Якутск
Баскетбол как средство самореализации личности

Баскетбол как средство самореализации личности

Уровень программы: ознакомительный

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Составитель: учитель физической культуры Габышев В.Ф.

Содержание

Раздел1. Пояснительная записка.....	3 стр.
Раздел 2. Содержание программы.....	4 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	5 стр.
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	7 стр.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности ознакомительного уровня обучения. Цель реализации программы: через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

Задачи реализации программы: Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

- укреплению здоровья детей;
- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся;
- расширению 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;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;
- формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Планируемые результаты обучения: После прохождения учебного материала учащийся должен Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

- свободно ловить мяч правой и левой рукой и передавать мяч различными способами и на различные расстояния;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Категория обучающихся: обучающиеся 5-8 класса, возраст 11-14 лет Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год. Режим занятий: 40 недель по 2 часа в неделю (80 часов)

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный (тематический план)

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практич. занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Основы техники и тактики игры	50	1	49	

5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	10	2		8
6.	Тестирование	2	0		2
	Итого:	80	7	63	10

2.2. Рабочая программа

2.3. Календарный учебный график (Приложение 1)

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Сдача нормативов (в соответствии с нижеприведенными таблицами).

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		Средний	Выше среднего	Высокий
10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
12 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

Класс	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
10 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
11 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
12 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	"5"		"4"		"3"	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
"Змейка" с ведением мяча 2Х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
"Челночный бег" с ведением мяча 3Х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (колво попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (колво попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Рекомендуемая литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

4.2. Формы и методы работы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. 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 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. 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. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикова, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов 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, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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 полуотскока.

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.

4.3. Условия для реализации программы

Систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно тренировочной и соревновательной работы. Обязательным условием успешной работы по программе является регулярное участие в соревнованиях товарищеских играх.

4.4. Материально-технические условия реализации программы

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Приложение 1

**Календарный учебный график Дополнительной общеразвивающей программы
Баскетбол (80 ч.)**

№	Дата	Тема	Часы	Педагог
1.		Вводное занятие.	1	
2.		Общая характеристика спортивной подготовки.	1	
3.		Основы техники игры и техническая подготовка	1	
4.		Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1	
5.		Физические качества и физическая подготовка.	1	
6.		Правила по мини-баскетболу.	1	
7.		Правила по баскетболу.	1	
8.		Официальные правила ФИБА.	1	
9.		Установка на игру и разбор результатов игры.	1	
10.		Комплексы ОРУ.	1	
11.		Подвижные игры и эстафеты.	1	
12.		Упражнения для развития быстроты.	1	
13.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
14.		Упражнение для развития специальной выносливости.	1	

15.	Упражнение для развития гибкости.	1	
16.	Упражнение для развития координации и ловкости.	1	
17.	Прыжок толчком двух ног.	1	
18.	Прыжок толчком одной ноги.	1	
19.	Остановка прыжком.	1	
20.	Остановка двумя шагами.	1	
21.	Повороты вперёд и назад.	1	
22.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	1	
23.	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	1	
24.	Передача мяча двумя руками.	1	
25.	Передача мяча одной рукой.	1	
26.	Ведение мяча.	1	
27.	Обводка соперника.	1	
28.	Броски в корзину.	1	
29.	Выход для получения мяча.	1	
30.	Выход для отвлечения мяча	1	
31.	Розыгрыш мяча.	1	
32.	Атака корзины.	1	
33.	«Передай мяч и выходи».	1	
34.	Заслон.	1	
35.	Наведение.	1	
36.	Пересечение.	1	
37.	Треугольник.	1	

38.	Тройка.	1	
39.	Малая восьмёрка.	1	
40.	Скрестный выход.	1	
41.	Сдвоенный заслон.	1	
42.	Наведение на двух игроков.	1	
43.	Система быстрого прорыва.	1	
44.	Система эшелонированного прорыва.	1	
45.	Система нападения через центрового.	1	
46.	Система нападения без центрового.	1	
47.	Игра в численном большинстве.	1	
48.	Игра в меньшинстве.	1	
49.	Противодействие получению мяча.	1	
50.	Противодействие выходу на свободное место.	1	
51.	Противодействие розыгрышу мяча.	1	
52.	Противодействие атаке корзины.	1	
53.	Подстраховка.	1	
54.	Переключение.	1	
55.	Проскальзывание.	1	
56.	Групповой отбор мяча.	1	
57.	Против тройки.	1	
58.	Против малой восьмёрки.	1	
59.	Против скрестного выхода.	1	
60.	Против сдвоенного заслона.	1	
61.	Против наведения на двух	1	
62.	Система личной защиты.	1	
63.	Система зонной защиты.	1	
	Контрольно-переводные испытания.	4	

	Участие в соревнованиях:	10	
	- внутришкольные	2	
	- городские	2	
	- товарищеские турниры	4	
	- республиканские	1	
	- всероссийская «ШБЛ КЭС-баскет»	1	