

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Селенгинская гимназия»

Рассмотрено:
на заседании МО

протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР МАОУ
«Селенгинская гимназия»

_____ Лазарева Е.В.
от «___» _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор МАОУ

«Селенгинская гимназия»
_____ Сибирцева Л.Д.
приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по баскетболу (в рамках неаудиторной занятости)**

ФИО учителя: Нечкин Николай Геннадьевич

2017-2018 учебный год.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе государственной программы по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкиров, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин. Программа утверждена и издана Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2004 году.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки, конечная цель которого - подготовка баскетболистов для участия к переходу на учебно-тренировочный этап.

Программа рассчитана на девочек и мальчиков 9-10 лет, не имеющих подготовки в группах спортивной школы. Этот возрастной этап является необходимым начальным звеном во всей цепочке обучения и предусматривает решение определенных задач:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

В настоящей рабочей программе учтено соотношение средств физической и технико-тактической подготовки, согласно возрастным и психологическим особенностям детей. На данном этапе подготовки увеличен объем общей физической и технической подготовки. Уменьшен объем тактической и игровой подготовки.

Учебно-тренировочные занятия с данной группой проводятся в спортивном зале, имеющим размеры 24x12 метров. Оборудование: стандартные кольца, скамейки гимнастические. Инвентарь: мячи баскетбольные №5 - 15 штук, мячи набивные - 4 штуки, скакалки-16 штук. Построение учебно-тренировочного образовательного процесса основано на методе недельных микроциклов, которые в соответствии с содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально – подготовительных – увеличивается объем упражнений технико – тактического совершенствования.

Состоящие из микроциклов циклы, которых в году – четыре, заканчиваются контрольными нормативами, даже в каникулярное время. Календарно-тематическое планирование на каждый год составлено с учетом отсутствия часов по разделам «Медицинское обследование» и учебно-тренировочных сборов в спортивном лагере, т.е. на 34 недели.

Настоящая рабочая программа рассчитана на три года (три макроцикла), по завершению которой учащиеся должны выполнить нормативы, соответствующие требованиям уровня подготовки для перехода на учебно-тренировочный этап.

По окончании курса обучения, а также вначале и в конце каждого макроцикла учащиеся выполняют контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Уровень подготовки выпускника этапа начальной подготовки должен соответствовать итоговым контрольным нормативам для перехода его в учебно-тренировочную группу.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Общая физическая	8
3	Специальная физическая	8
4	Техническая	16
5	Тактическая	4
6	Игровая	16
7	Контрольные и календарные игры	8
8	Инструкторская и судейская практика	4
Всего часов за 34 недели		68

Содержание деятельности

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль спортивной подготовки. Физические способности и физическая подготовка. Основы техники игры и техническая подготовка. Спортивные соревнования. Правила по мини-баскетболу.

Общая физическая подготовка

Парные и групповые упражнения :с сопротивлением, перетягиванием, переталкиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения: кувырки, стойки. Бег: стартовые рывки ,бег со сменой направления, ускорение. Прыжки: с трамплина ,в длину. Подвижные игры: плавание, лыжи, коньки. занятия по подготовке к сдаче норм контрольных испытаний

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные в парах; с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Спортивные игры: футбол, хоккей, теннис, спортивная лапта, другие подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты (рывки 5; 10; 15 м.; и т. д. до 30 м.). Стартовые рывки с мячом, с партнером, челночный бег.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. (сетки, щита, кольца)

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг.); передачи различными способами одной и двумя руками с местами в прыжке (20-50 раз)

Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50-100 м.)

Упражнения с мешками (вес до 10 кг).

Упражнения с грифом штанги на плечах.

Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения с баск. мячами у стены.

Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).

Упражнения с выполнением кувырков.

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.
 Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием.
 Подвижные игры: "ловля парами", "вертуны", "ловкие руки", "бег пингвинов".
 Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
 Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
 Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа).
 Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.

Основы техники и тактики игры

Техника нападения – техника передвижения. Техника владения мячом: ловля катящегося мяча, передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от пола. Броски мяча одной рукой от плеча, сверху.
 Техника защиты – техника передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.
 Тактика нападения – индивидуальные действия: выбор способа ловли мяча, передача мяча, применение способов на площадке. Групповые действия. Командные действия.
 Тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных стоек и передвижений, противодействие нападающего. Групповые действия. Командные действия.

Контрольные игры и соревнования

Участие в играх и соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе
 Контрольные испытания проводятся в течении учебного года
 Посещение соревнований различного уровня. Анализ просмотренных игр.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места(см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	0,55	1,00

Нормативные требования по технической подготовке

Группа	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадание)		Передача мяча (с, попадание)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
3-й год	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-

Список литературы

1. Ю.М. Портнов Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. М., 1997.
2. Л.В. Костикова Баскетбол: Азбука спорта. М: Ф и С, 2001.
3. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. Учебник для вузов, М.: Центр Академия, том 1 - 2002, том 2 – 2004.
4. Ю.М. Портнов Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. М., 2004.
5. Ю.Д. Железняк Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. М.,1984.