



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Верхнекужебарская СОШ  
Н.Л. Брезгина

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Верхнекужебарская СОШ им В.П. Астафьева»

# Программа школьного спортивного клуба.

*«Единство»*

## Баскетбол

### Объяснительная записка

Все занимающиеся в объединении баскетбол делятся в зависимости от возраста на три учебные группы: начальной подготовки (10 – 12 лет), подростковая (13 – 14 лет) юношеская (15-17 лет)

Желающие записаться в объединение должны получить разрешение у врача. Занятия проводятся руководителем 2 – 3 раза в неделю по 2 часа. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры.

Учебный год в спортклубе начинается с 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого необходимо учитывать занятость детей в общеобразовательной школе. Учебная работа объединения осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме 15 -20 минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Учащиеся должны также ежедневно делать утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Два – три раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце учебного года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Каждая возрастная группа наряду с общими имеет свои специфические задачи.

Группа начальной подготовки – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способности в ориентировке, изучение основ техники и тактики баскетбола, освоение процесса игры по правилам мини – баскетбола, подготовка к сдаче норм по ОФП.

Подростковая группа – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с ее основными правилами, подготовка к сдаче норм по ОФП.

Юношеская группа – всестороннее развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры и ее основными правилами.

В работе клуба обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Тематический план занятий группы начальной подготовки  
(10-12 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2	Гигиенические сведения	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	58
4	Техника и тактика игры	60	2	58
5	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
6	Контрольные испытания	4	-	4
7	Экскурсии, посещение соревнований	6	-	6
итого		144	9	135

**Физическая культура и спорт в РФ.**

Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Организация физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки физической культуры, внеклассные спортивные мероприятия в школе)

**Гигиенические знания и навыки.**

Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Значение разминки.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег.

Прыжки.

Подвижные игры:

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия.

Техника нападения.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Тактика защиты.

**Контрольные игры и соревнования.**

Правила соревнований. Положения о соревнованиях.

Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия*

Учебно – тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача норм комплекса ОФП.

**Экскурсии, посещение соревнований.**

Туристические однодневные походы, экскурсии в музей, на выставки.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта

Тематический план занятий подростковой группы  
(13-14 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2	Гигиенические сведения и навыки	2	2	-
3	Организация и проведение соревнований	2	2	-
4	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
5	Техника и тактика игры	58	2	56
6	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
7	Контрольные испытания	4	-	4
8	Экскурсии, посещение соревнований	Согласно плану кружка		
итого		138	10	128

**Физическая культура и спорт в РФ.**

Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Организация физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки физической культуры, внеклассные спортивные мероприятия в школе, дома, во дворе)

**Гигиенические знания и навыки.**

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена, развития двигательных возможностей организма спортсмена, развития двигательных качеств и овладения техническим мастерством

Практические занятия. Переноска и перекатывание груза, лазанье и Приседания с грузом.

Прыжки

Бег.

Прыжки.

Подвижные игры: эстафеты с мячом и без мяча, эстафеты с бегом, прыжками, лазанье по канату, бегом по гимнастической скамейке, переноской груза и т.п.

### **Техника и тактика игры.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### Практические занятия.

Техника нападения.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Тактика защиты.

### **Контрольные игры и соревнования.**

Правила соревнований. Положения о соревнованиях.

Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

### *Практические занятия*

Учебно – тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача норм комплекса ОФП.

### **Экскурсии, посещение соревнований.**

Туристические однодневные походы, экскурсии в музей, на выставки.  
Посещение спортивных соревнований

Тематический план занятий юношеской группы  
(15-17 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Гигиенические знания и навыки	2	2	-
2	Основы методики тренировки	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	86	2	84
4	Техника и тактика игры	89	2	87
5	Контрольные игры и соревнования	30	2	28
6	Контрольные испытания	4	-	4
7	Инструкторская практика	4	1	3
итого		216	10	206

### ПРОГРАММА

**Гигиенические знания и навыки.** Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля.

**Основы методики тренировки.** Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно – технического мастерства. Основные сведения и методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивность и т.п.) в зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно – силовой и силовой подготовки.

*Практические занятия.*

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей, толкание ядра. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции от 1000 до 1500м.

## **Техника и тактика игры.**

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

*Практические занятия.*

Техника нападения.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча двумя руками от головы и одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и без мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

*Командные действия:* варианты зонной защиты.

## **Контрольные игры и соревнования.**

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

*Практические занятия.* Соревнования по баскетболу. Сдача норм по ОФП.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

## **Инструкторская практика.**

Требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях в объединении и самостоятельных занятий во дворе.

*Практические занятия.*

Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий.