

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 7»

660123, г. Красноярск, пр. им. газеты «Красноярский рабочий», дом 38
тел.: 2643530, 2644151
E-mail: gim7krs@mail.ru

ПРИНЯТО
на МО учителей физической
культуры и технологии
Протокол № 4
От «30» мая 2023



Дополнительная общеобразовательная программа
Баскетбол



Составитель:
Бусыгина Маргарита Анатольевна
учитель физической культуры

Возраст детей: 11-13лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: общее образование

Красноярск
2023-24 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Баскетбол» со спортивно-оздоровительной направленностью, рассчитана на 2 года обучения, предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-7 классах (подростки 11-13лет). Занятия могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе 12- 15 человек.

Продолжительность занятий – 2 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В нашей гимназии баскетбол включён в урочные занятия, программа по баскетболу входит в один из этапов Всероссийской олимпиады школьников. Игра широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, первенство района, КЭС-Баскет, «Президентские спортивные игры»), а также участие учащихся в летних массовых Всероссийских соревнованиях «Оранжевый мяч», ежегодно проходящих в летний период на о. Татышев в разных возрастных группах.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению баскетбола и стритбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, кольца, мяч. Гимназическая открытая площадка оснащена спортивным оборудованием для занятий на улице в весенне-осенний период, а также для самостоятельных игр в летний период.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами игры.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

- познакомить учащихся с видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье,

закалывать организм ;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению — Баскетбол учащиеся **должны знать:**

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **получат знания:**

- о значении баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- о жестах баскетбольного судьи;
- о игровых упражнениях, правилах подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола;

научатся:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия; □
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил демонстрировать жесты баскетбольного судьи проводить судейство по баскетболу.

Программа секции — «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-7 классов.

Данная программа составлена на 2 года обучения в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 34 часа в год, (68 часов). Реализация

данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся, содержит материал теоретических и практических занятий.

№	Содержание	1 год обучения	2 год обучения
1	Теоретические знания	в процессе занятия	в процессе занятий
2	ОФП	В течении занятий	В течении занятий
3	Основы тактических и технических действий	18	18
4	Учебные игры, соревнования	14	14
5	сдача нормативов	2	2
итого		34	34

Теоретическая подготовка в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

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.

Техническая и тактическая подготовка

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. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности.

№	Учебный материал	5	6
Перемещения			
1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Р	З
Передача мяча			
3	Передача от плеча	Р	З
4	Передача от груди	Р	З
5	Передача из-за головы	Р	З
6	Передача в движении	Р	З
7	Передача на месте и в движении	Р	З
Подбор и перехват мяча			
8	Перехват мяча в нападении на чужом щите	Р	Р
9	Перехват мяча в защите на своем щите	Р	Р
10	Коллективный перехват мяча	Р	Р
11	Перехват мяча при передаче	Р	Р

12	Перехват мяча при ведении	Р	Р
Броски мяча в кольцо			
13	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З
14	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З
15	Броски в кольцо —из под кольца	Р	З
16	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З
17	Штрафной бросок.	Р	З
Тактические игры			
18	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	Р
19	Командные тактические действия в нападении и защите		
20	Двухсторонняя учебная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты			
21	Игры и эстафеты на тактических совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+
22	Игры развивающие физические способности	+	+
Физическая подготовка, промежуточная аттестация			
23	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+
24	Судейство учебной игры в баскетбол	+	+

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
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).	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

Тематическое планирование

№	Тема	1год обучения	2год обучения
1-2	Инструктаж по т/б. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	2	2
3	Гигиенические сведения и меры безопасности. Передача двумя руками над головой	2	2
4-5	Техника поворота в движении Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	2
6	Техника броска после ведения мяча.	2	2
7	Техника броска мяча в движении после ловли мяча. Техника передач двумя руками в движении	2	2
8	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	2
9	Техника броска мяча в прыжке с места. Игра «10 передач»	2	2

10	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	2
11	Закрепление техники броска после ведения мяча. Игра «Догони зайца»	2	2
12-	Техника ведения и передач в движении	2	2
13	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	2
14	Индивидуальные задания. Игры и игровые упражнения с мячом.	2	2
15	Закрепление техники броска в движении после ловли мяча	2	2
16	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	2
17	Техника выбивания мяча после ведения	2	2
18	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	2
19	Прием нормативов по технической подготовке	2	2
20	Техника передач мяча в движении в парах	2	2
21	Передачи мяча в тройках в движении	2	2
22	Передачи мяча в движении. Игровые упражнения	2	2
23	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	2
24	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	2
25	Техника передач мяча. Учебная игра.	2	2
26	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	2
27	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	2
28	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой». Эстафеты с мячом.	2	2
29	Закрепление нападения «тройкой». Игровые упражнения с мячом.	2	2
30	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	2
31	Совершенствование в технических приемах. Учебная игра	2	2
32	Совершенствование в технических приемах. Учебная игра.	2	2
33	Учебная игра	2	2
34	Учебная игра	2	2
	Итого	68	68

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
Высота подскока (см)						

10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5

11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7

Штрафные броски (из 10 раз)

10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3

Броски в движении после ведения (из 5 раз)

10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1

Броски с точек (из 20 раз)

10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники .

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
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).	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

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение- спортзал -24X12м. (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи – 20 шт;
3. Баскетбольный щит – 6 шт;
4. Набивные мячи – 19 шт;
5. Скакалки – 30 шт;
6. Конусы-25шт.
7. скамейка гимнастическая-12шт.



