

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
<b>итого</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

**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
<b>Перемещения</b>			
1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Р	З
<b>Передача мяча</b>			
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
<b>Подбор и перехват мяча</b>			
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
<b>Броски мяча в кольцо</b>			
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
<b>Тактические игры</b>			
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	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
21	Игры и эстафеты на тактических совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+
22	Игры развивающие физические способности	+	+
<b>Физическая подготовка, промежуточная аттестация</b>			
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

		2	2
10	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		
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)						

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

<b>11</b>	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
<b>12</b>	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
<b>13</b>	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
<b>14</b>	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)

<b>10</b>	–	–	–	–	–	–
<b>11</b>	5	4	3	4	3	2
<b>12</b>	5	4	3	4	3	2
<b>13</b>	6	4–5	3	5	4	3
<b>14</b>	6	4–5	3	5	4	3

Броски в движении после ведения (из 5 раз)

<b>10</b>	–	–	–	–	–	–
<b>11</b>	3	2	1	3	2	1
<b>12</b>	4	3	2	3	2	1
<b>13</b>	4	3	2	4	2–3	1
<b>14</b>	4	4	3	4	2–3	1

Броски с точек (из 20 раз)

<b>10</b>	–	–	–	–	–	–
<b>11</b>	7	5	3	5	4	3
<b>12</b>	10	7	5	8	6	5
<b>13</b>	12	9–11	7–8	10	7–9	6
<b>14</b>	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.





