

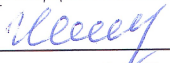
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 2 пос. Жигалово

Структурного подразделения

Школьный спортивный клуб «Вымпел»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного
Подразделения ШСК «Вымпел»


Жигалова А.И.
приказ № 198-од от 16.11.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор

Петрова М.А.
приказ №198-од от 16.11.2023 г..

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: Спортивная

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в неделю: 6 часа в неделю

Количество часов в год: 204 часов

Составитель программы:
Жигалова А.И., педагог
дополнительного образования

п. Жигалово

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса рассчитана на 204 часа (6 часа в неделю)

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 11-13 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение 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;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 80 минут.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

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. Чичикина, 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

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 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
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 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
13 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

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	2		
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6		
3.	Общая и специальная физическая подготовка	80		
4.	Основы техники и тактики игры	100		
5.	Контрольные игры и соревнования	10		
6.	Тестирование	6		
Итого:		204		

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

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 и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- 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.

Материально- техническое обеспечение:

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

**Календарно-тематическое планирование занятий
секции по баскетболу**

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1.		3	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола
2.		3	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом
3.		3	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
4.		3	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом
5.		3	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами
6.		3	Игры на развитие ловкости
7.		3	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8.		3	Упражнения на развитие гибкости
9.		3	Стойки игрока . Перемещения
10.		3	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом
11.		3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
12.		3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
13.		3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
14.		3	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
15.		3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
16.		3	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
17.		3	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника

18.		3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
19.		3	Техника ведения мяча
20.		3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
21.		3	Перехват мяча
22.		3	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
23.		3	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении
24.		3	Ведение мяча правой и левой рукой
25.		3	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении
26.		3	Эстафеты с мячом
27.		3	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол
28.		3	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29.		3	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
30.		3	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
31.		3	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
32.		3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
33.		3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
34.		3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
35.		3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
36.		3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
37.		3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
38.		3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
39.		3	Игра <<Мяч капитану>>
40.		3	Игра <<Мяч капитану>>
41.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола.

42.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
43.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
44.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
45.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
46.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
47.		3	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
48.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
49.		3	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
50.		3	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
51.		3	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
52.		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола
53.		3	Игры по правилам баскетбола
54.		3	Игры по правилам баскетбола
55.		3	Игры по правилам баскетбола
56.		3	Игры по правилам баскетбола
57.		3	Игры по правилам баскетбола
58.		3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами
59.		3	Игры по правилам баскетбола
60.		3	Игры по правилам баскетбола
61.		3	Игры по правилам баскетбола
62.		3	Игры по правилам баскетбола
63.		3	Игры по правилам баскетбола
64.		3	Игры по правилам баскетбола
65.		3	Игры по правилам баскетбола

66.		3	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра баскетбол.
67.		3	Игры и эстафеты
68.		3	Игры и эстафеты

