

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 11»**

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 213-29-61; e-mail: lyc11@mailkrsk.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

ПРИНЯТО:

Протокол методического объединения
физической культуры и ОБЖ
МАОУ Лицей №11
Протокол от 29.08.2024 №01

Рабочая программа по баскетболу

на 2024-2025 учебный год

педагог ДО Новокрещенов Д.М.

Возраст детей: 15-16 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: начальное и
основное общее образование.

Пояснительная записка

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Педагогическая целесообразность, актуальность:

Согласно данным опроса проводимого среди учащихся образовательного учреждения данный вид спорта обладает большой популярностью. Баскетбол, относится к активным видам спорта. Кроме того, имеется полностью материально-техническая база для проведения занятий. Этим обуславливается внедрение данной образовательной программы дополнительного образования и ее актуальность.

Основной концептуальной идеей данной образовательной программы дополнительного образования является привлечение представителей подрастающего поколения к занятиям активными видами спорта и формированию потребности здорового образа жизни. Образовательный процесс построен на основе здоровьесберегающих технологий.

Цель: повышение состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся образовательного учреждения

Задачи:

- привлечение учащихся к активным видам спорта,
- приобретение новых двигательных действий,
- развитие морально-волевых качеств (смелость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к перенесению трудностей, воля, стремление к победе и т.д.),
- формирование потребности в здоровом образе жизни.
- организация внеурочной занятости в подростковой среде,
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развивать координационные способности и силу воли;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики баскетбола;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличие особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:

«Волейбол» - модифицированная образовательная программа составлена на основании программы – Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Внеурочная деятельность.–М: Просвещение 2013. Данная программа физического воспитания включена в государственный реестр программ дополнительного образования и Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Работа спортивной секции «Баскетбол» предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства и в оздоровительных лагерях.

Основной принцип работы в подготовительных группах – универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому

развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стойек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетбола; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники и даются им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводят сами учащиеся.

Занимающиеся учатся организовывать соревнования в группе, классе, оздоровительном лагере. Каждый занимающийся в секции приобретает навыки и умения вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Возраст детей:

Программа «баскетбол» рассчитана на учащихся 15-16 лет. Все занимающиеся в спортивной секции «баскетбол» делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения – 11 – 12 лет;
- группы учебно-тренировочные первого года обучения – 13 – 14 лет;
- группы учебно-тренировочные второго года обучения – 15 – 16 лет.

Сроки реализации (продолжительность процесса, этапы):

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения. Зачисление в секцию осуществляется по желанию учащегося и допуска врача.

Сроки реализации – 1 год – учебно-тренировочная;

Формы и режим занятий:

Программа «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60–70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 72 мин, что составляет 148 часов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу прохождения программы дети должны:

- знать правила игры в баскетбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;

- уметь выполнять броски по кольцу различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Формы подведения итогов реализации программ (соревнования)

Два раза в год (октябрь, май) в спортивной секции «баскетбол» проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Участие в соревнованиях разного уровня.

Учебно-тематическое планирование (1 года обучения).

№ п/п	Наименование темы	Количество часов 1 год
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
4	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	1
5	Места занятий, оборудование, инвентарь	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	92
7	Основы техники и тактики баскетбола	40
8	Соревнования по баскетболу	4
9	Контрольные испытания	4
10	Инструкторская и судейская подготовка	3
ИТОГО ЧАСОВ		148

Содержание программы

Врачебный контроль и самоконтроль.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей.

Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.

Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие.

Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с

расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила соревнований по баскетболу.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Места занятий, оборудование и инвентарь. площадка и ее размеры для проведения соревнований.

Практические занятия

Тема: *«Общая физическая подготовка».*

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

Тема: *«Специальная физическая подготовка».*

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Тема: *«Техническая и тактическая подготовка»* (См. Приложение).

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

- точки 5 и 6 - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп ОФП - 3 м, для групп СФП - 3,5 м; для точек 2, 4, 6, 8, 10 - соответственно 4,5 м и 5 м.

Тема: *«Контрольные игры и соревнования».*

Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников г. Москвы, других турнирах.

Тема: *«Судейская практика».*

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на соревнованиях по баскетболу.

Методическое обеспечение

При проведении занятий используются объяснение, показ, закрепление (отработка навыков), использование отработанных элементов в игровых ситуациях.

Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);

- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);

- 3) мячи баскетбольные: № 5 - 15 шт., № 6 - 15 шт., № 7 - 15 шт.;

- 4) насос ручной, иглы;

- 5) стойки для обводки (8 шт.);

- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

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
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
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
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
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
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						

10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
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
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
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
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	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
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
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
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

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 выполнения ведения.

Техника нападения

Приемы игры	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап		
	год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Броски по кольцу						
Бросок двумя руками снизу	+					
Бросок одной рукой снизу	+	+	+	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+				
Бросок одной рукой с места	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке			+	+	+	+
Бросок крюком				+	+	+
Бросок с поворотом				+	+	+
Добивание			+	+	+	+
Передачи мяча						
Передача двумя руками от груди	+	+	+			
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+			
Передача двумя руками от плеча	+	+	+			
Передача двумя руками сверху	+	+	+			
Передача двумя руками снизу	+	+	+			
Передача одной рукой от плеча	+	+	+	+	+	+
Передача крюком		+	+	+	+	
Передача одной рукой снизу		+	+	+		
Передача толчком			+	+	+	+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+	+		
Передача одной рукой за спиной			+	+	+	+
Откидка	+	+	+	+		
Ведение мяча						
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+			
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+	+	+	
Ведение с изменением темпа		+	+	+		
Ведение с изменением направления	+	+	+			
Ведение с поворотом кругом		+	+	+		
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+			
Перевод мяча за спиной		+	+	+		
Работа ног и другие навыки игры в нападении						
Старты	+	+				

Остановки	+	+				
Повороты	+	+	+			
Обманные движения или финты	+	+	+	+		
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+	+	+	+
Прыжки	+	+	+			
Рывки	+	+	+			
Индивидуальное нападение без мяча		+	+	+	+	
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях						
Передача и рывок	+	+	+			
Изменение направления движения	+	+	+			
Обман			+	+	+	
Внутренний заслон			+	+	+	
Наружный заслон			+	+	+	
Боковой заслон			+	+	+	
Обратный заслон			+	+	+	
Задний заслон			+	+	+	
Двойной заслон			+	+	+	
Поворот кругом с выходом после остановки			+	+	+	

Техника защиты

Приемы игры	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Защитная стойка						
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+			
Параллельная стойка	+	+	+			
Работа ног и передвижение в защите						
Передвижение приставными шагами	+	+	+			
Бег спиной вперед	+	+	+			
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+	+		
Противодействие игроку с мячом	+	+	+			
Противодействие игроку без мяча		+	+	+	+	
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+	+	+	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+	+	+	
Перехваты		+	+	+	+	
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+			
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Быстрый прорыв			+	+	+	+
Нападение против личной защиты			+	+	+	
Нападение перегрузкой				+	+	+
Нападение в расстановке пирамидой				+	+	+
Нападение против зонной защиты						
Нападение в расстановке 3–2					+	+
Нападение в расстановке 2–3					+	+
Нападение в расстановке 1–3–1					+	+
Свободное нападение против зонной защиты				+	+	+
Нападение против подстраивающейся защиты						
Нападение в расстановке 3–2				+	+	+
Нападение в расстановке 2–3				+	+	+
Нападение в расстановке 1–3–1				+	+	+
Нападение против смешанной защиты			+	+	+	
Нападение против прессинга						
Нападение против личного прессинга		+	+	+	+	
Нападение против зонного прессинга			+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих						
Защита против заслонов			+	+	+	
Защита при численном превосходстве нападающих						
Двое против одного			+	+	+	
Трое против одного			+	+	+	
Трое против двоих			+	+	+	
Четверо против двоих			+	+	+	
Четверо против троих			+	+	+	
Пятеро против четверых			+	+	+	+
Защита при численном превосходстве защитников						
Групповой отбор			+	+	+	
Защита против первой передачи при быстром прорыве			+	+	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки			+	+	+	
Командная защита						

Личная защита	+	+	+			
Плотная личная защита		+	+	+		
Оттянутая личная защита		+	+	+		
Личная защита с групповым отбором мяча			+	+	+	
Личная защита с переключениями			+	+	+	
<i>Зонная защита</i>						
Зонная защита в расстановке 1–2–2				+	+	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1				+	+	+
Зонная защита в расстановке 3–2				+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–1–2				+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1				+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3				+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча					+	+
<i>Комбинированная защита</i>						
Подстраивающаяся защита				+	+	+
Зонное начало				+	+	
Личное начало				+	+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»				+	+	+
Смешанная защита «квадрат и один»				+	+	+
Смешанная защита «ромб и один»				+	+	+
Смешанная защита «Т и один»				+	+	+
<i>Защита прессингом</i>						
Защита личным прессингом	+	+	+	+		
<i>Защита зонным прессингом</i>						
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке			+	+	+	+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке			+	+	+	+
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки			+	+	+	+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1			+	+	+	
Расстановка 1–3–1			+	+		