

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9
кавалера ордена Мужества Д.И. Герасименко «Центр образования»
г. о. Октябрьск Самарской области

ГБОУ СОШ № 9 " Центр образования " г.о. Октябрьск

рассмотрено

на заседании методического
объединения

Протокол № 1

от « 25 » 08 2025 г.

Руководитель МО_ Бочоришвили Т.Н.

проверено

Заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе ГБОУ СОШ №9

«Центр образования» г.о Октябрьск

Е.А.Кузьмина

« 26 » 08 2025г.

утверждено

Директор ГБОУ СОШ № 9
«Центр образования» г.о Октябрьск

А.А.Мельдер

Приказ № 419

от « 29 » 08 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Гусарова Анна Алексеевна

Октябрьск 2025

Краткая аннотация

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» включает в себя 3 модуля.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Баскетбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Баскетбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину

неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 11 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий: в неделю 3 часа, в год 34 недели – 102 часа.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке;
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	4	26	30
2	Базовый основной	4	38	42
3	Базовый поддерживающий	4	26	30
Итого		12	90	102

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мячом.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- укрепление опорно – двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению, броскам в корзину.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Сведения о строении и функциях организма ОФП. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

4.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Техника передвижения приставными шагами		1	1	Беседа, наблюдение
5.	ОФП. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	Техника передвижения при нападении Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Техника ведения мяча. Бросок в кольцо одной рукой. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника ведения мяча. Бросок в кольцо одной рукой. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

11.	Ведение мяча с переводом на другую руку. ОФП. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП. Бросок мяча одной рукой. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

17	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Правила игры в баскетбол. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Правила игры в баскетбол. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Правила игры в баскетбол. Командные действия в нападении.	0,5	2	2,5	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Двусторонняя игра		1	1	Наблюдение, соревнования
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		4	26	30	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 4 часа.

1. Физическая культура и спорт в России /0,5 часа/.
2. Сведения о строении и функциях организма человека /0,5 часа/. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /0,5 часа/. 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.
5. Правила игры в баскетбол, основы методики обучения баскетболу /1,5 часа/. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста /ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами /лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед/. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте /вперед, назад/.

Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно катящегося мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте /ближние и средние по расстоянию: 2,5 - 6 м/. Встречные передачи в движении /в колоннах/. Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах /стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах/. Сочетание приемов /ловля - передача-поворот/.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге /умение укрывать мяч при ведении/. Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски /соревнования в точности/.

Сочетание приемов /передача – ведение - бросок/. Броски с точек.

Обманные движения /финты/. Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

Техника защиты.

Техника передвижения.

Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению, броскам в корзину;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат. Специальная физическая подготовка Прыжок вверх с места.

40 секунднй челночный бег.

Техническая подготовка.

Штрафные броски.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
6.	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
9.	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

10	ОФП. Передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
11	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
14	ОФП. Передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
18	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
20	ОФП. Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

21	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	ОФП. Передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
29	ОФП. Передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры		1	1	Наблюдение, соревнования
30	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

33	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
35	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	ОФП. Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
38	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
Итого:		4	38	42	

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 4 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /0,5 часа/.
2. Состояние и развитие баскетбола в Самаре и в России /0,5 часа/. Итоги выступления команд высшей и супер - лиги Самарской области в чемпионатах России среди мужских и женских команд.
3. Сведения о строении и функция организма человека /0,5 часа/. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /0,5 часа/. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /0,5 часа/. 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 одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.
6. Правила игры в баскетбол, основы методики обучения баскетболу /1,5 часа/. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости передвижения. Применение сочетаний изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча в корзину /из числа изученных/ в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему; с мячом и без мяча.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению, броскам в корзину.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секунднй челночный бег.

Техническая подготовка.

Штрафные броски.

Броски с точек.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

2	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП. Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4	Строение и функции организма. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. ОФП. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
10	Строение и функции организма. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение
12	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13	Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

14	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15	Личная гигиена спортсмена. ОФП Передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры.	0,5	2	2,5	Беседа, наблюдение, соревнования
16	Передвижения в защитной стойке. Действия защитника в ситуации численного меньшинства. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Личная гигиена спортсмена. ОФП Передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Бросок мяча одной рукой с двойного шага. Передачи мяча в движении. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		4	26	30	

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 4 часа.

1. Физическая культура и спорт в России /0,5 часа/.
2. Состояние и развитие баскетбола в Самаре и в России /0,5 часа/. Итоги выступления команд высшей и супер - лиги Самарской области в чемпионатах России среди мужских и женских команд.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. 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 одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.
5. Правила игры в баскетбол, основы методики обучения баскетболу /1 час/. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча.

К технической подготовке 1 модуля и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка - групповые и командные действия.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трех игроков «Треугольник».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник».

Тактика защиты.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников /подстраховка/.

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите /возвращение в тыловую зону разбор игроков/. Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д./.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники /и способов/ в различных сочетаниях /чередование способов перемещения, способов владения мячом/.
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых, командных/ в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
12. Учебные игры по правилам мини - баскетбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материала, по технике и тактике. Например - игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи.

Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. №114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол"
2. Приказ Министерства спорта России от 23.07.2014 №620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 №114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 №33587)
3. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. - 352 с.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
5. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова. - Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
6. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие. -М.: Дрофа, 2003. -176 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов сузов физической культуры. -М.: СпорткадемпРЕСС, 2002. - 279 с.
- 10.Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- 11.Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997. -72 с.
- 12.Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. -256 с.
- 13.Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000 – 58 с

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие. - М.:Дрофа, 2003.-176 с.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
5. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
6. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
7. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

9. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев.