

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 9 имени кавалера ордена Мужества Д.И.Герасименко "Центр образования" городского округа Октябрьск Самарской области

**рассмотрена**

на заседании методического  
объединения учителей


Протокол № 9

от «25» июля 2023 г.

  
Руководитель МО \_Культина Н.П.

**проверена**

Заместитель директора  
по учебно – воспитательной  
работе ГБОУ СОШ №9

  
Кузьмина Е.А.  
«25 июля 2023г.

**утверждена**

Директор ГБОУ СОШ № 9

  
Л. Г. Белешина

Приказ №240

от «25» июля 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Гусарова Анна Алексеевна

г. Октябрьск, 2023

## 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 повседневно 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
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	

## **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 развитие. 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 приемам 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 секундный 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
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	

### 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 секундный 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
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	

**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 материале, по технике и тактике. Например - игра без владения 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.: СпортакадемПресс, 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.